Cultură fizică și SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÂNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL V Nr. 1-1952

EDITURA CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

CUPRINSUL

Pag.

Aplicarea experienţei sovietice în activitatea Institutului de Cultură Fizică 1

Automatizarea mişcărilor omului în lumina învăţăturii lui I. P. Pavlov despre activitatea superioară nervoasă de *Prof. N. V. Zimchin şi docent I. D. Lehtman* 4

Examenul teoretic G. M. A. de *I. Atanasiu* 12

Să perfecţionăm învăţarea tehnicei luptei clasice de *I. I. Alihvnov, candidat în ştiinţele pedagogice* . . . 16

Despre turism de *V. A. Cravtov* 24

Influenţa skiului asupra organismului de *dr. Miron Georgescu* 31

Cultul cruzimii şi al violenţei în sportul burghez de *A. V. Culeşov* 49

Campionatul de hockei pe ghiaţă al R.P.R. pe anul 1951 de *Art. Vogel* 54

Să ridicăm nivelul tehnic al fotbalului nostru de *Petre Kroner arbitru* 59

Despre supraîncordarea inimii în exerciţiile fizice de *R. E. Motileanscaia candidat în ştiinţele medicale* . . 62

COPERTA NOASTRĂ

PLINE DE VOIOŞIE, TINERELE CROSISTE STRĂBAT PĂDUREA INVERZITĂ, APROPIINDU-SE DE FINALUL CURSEI

Redacţia şi administraţia: BUCUREŞTI, Str. Vasile Alecsandri Nr. 6. - Tel. 1.38.98

ABONAMENTE

Costul unui abonament pe an . . . . . 18 Lei

La luptă hotărîtă și organizată pentru apărarea Păcii, înainte!

Cultură fizică și SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÂNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL V — Nr. 1 — 1952

APLICAREA EXPERIENȚEI SOVIETICE IN ACTIVITATEA INSTITUTULUI DE CULTURĂ FIZICĂ

In sistemul de pregătire al cadrelor de specialiști necesari mișcării de cultură fizică și sport din țara noastră, un rol important îi revine Institutului de Cultură Fizică.

Sarcina principală a Institutului de Cultură Fizică este de a forma specialiști cu o pregătire superioară, care la absolvirea Institutului să fie repartizați ca activiști în aparatul Comitetului pentru Cultură Fizică, la catedrele de educație fizică din învățământul superior sau ca antrenori la asociațiile sportive.

Bazați pe experiența Uniunii Sovietice și având ca exemplu felul cum sunt organizate Institutele de Cultură Fizică din marea țară a socialismului victorios, în planul de învățământ al Institutului de Cultură Fizică sunt repartizate discipline care asigură o temeinică pregătire profesională și politică a studenților. Astfel absolvenții primesc:

a) Cunoștințe cu caracter general — social-pedagogice — asigurate prin cursurile de Bazele Marxism-Leninismului, Pedagogie și Psihologie.

b) Cunoștințe teoretice — medico-biologice — care se predau la catedrele: Anatomie, Fiziologie, Higienă, Cultură Fizică Medicală.

c) Cunoștințe de specialitate: Teoria Culturii Fizice, Istoria Culturii Fizice, Gimnastică, Atletism, Jocuri Sportive și altele.

Deasemenea bazat pe experiența Institutelor de Cultură Fizică din Uniunea Sovietică, s'a introdus specializarea într'o ramură sportivă, astfel ca studentul în momentul absolvirii Institutului să devină și antrenor într'una din ramurile sportive.

In general tendința este de a se asigura studenților Institutului de Cultură Fizică un orizont larg, cu un nivel de cultură desvoltat, încât la absolvire ei să ajute la desvoltarea mișcării de cultură fizică.

Pe lângă o pregătire temeinică, teoretică, se urmărește ca absolvenții Institutului să fie totodată și buni executanți.

In cadrul procesului de învățământ ca și în activitatea din afară de cursuri, o importanță deosebită se acordă educării politico-ideologice a studenților, înarmării lor cu cunoașterea teoriei marxist-leniniste.

Studenţii Institutului de Cultură Fizică muncesc şi se pregătesc pentru a deveni cadre cu o calificare superioară care la rândul lor vor creşte cadre de tineret care să fie gata pentru muncă şi apărarea patriei — pentru aceasta fiindu-le necesare temeinice cunoştinţe profesionale şi politice.

M. I. Calinin a arătat că „nu trebue să ne pasionăm pentru sport de dragul sportului, că sportul trebue să fie subordonat sarcinilor generale ale educaţiei comuniste".

„Căci noi nu formăm sportivi în înţelesul strâmt al cuvântului, ci cetăţeni ai Statului Sovietic, care trebue să aibă nu numai braţe vânjoase şi un bun aparat digestiv, ci, în primul rând, un orizont politic larg şi calităţi organizatorice".

In domeniul educaţiei politico-ideologice a studenţilor o contribuţie însemnată o dau organizaţia de Partid, UTM şi Sindicatul a căror muncă este axată tocmai pe îndeplinirea acestei sarcini de o deosebită importanţă.

Disciplinele medico-biologice urmăresc formarea concepţiilor ştiinţifice materialiste, având la bază învăţătura marelui fiziolog rus, I. P. Pavlov.

Programele de studii sovietice stau la baza catedrelor de specialitate, care astfel au posibilitatea de a da studenţilor temeinice cunoştinţe de specialitate, bazate pe experienţa celui mai avansat sport, sportul sovietic.

Cu ocazia vizitei pe care delegaţia de conducători ai mişcării de cultură fizică din ţara noastră a făcut-o timp de două luni în Uniunea Sovietică ei au cunoscut măreţele realizări ale mişcării de cultură fizică şi sport. Delegaţia s'a putut documenta şi în privinţa sistemului de pregătire al cadrelor sportive în Uniunea Sovietică.

Din conferinţele la care a asistat delegaţia şi prin vizitele făcute la cele două Institute Centrale — I. V. Stalin din Moscova şi Leshaft din Leningrad — am învăţat multe lucruri preţioase, am lămurit multe probleme neclare, am reuşit să avem o orientare mai justă, fapt ce va permite ca în viitor munca noastră să se îmbunătăţească simţitor.

Delegaţia noastră a avut ocazia să constate că pregătirea cadrelor necesare mişcării de cultură fizică din Uniunea Sovietică, a luat o desvoltare grandioasă.

De unde în Rusia ţaristă nu existau cadre plătite de stat şi nu erau şcoli pentru pregătirea cadrelor sportive, existând o singură şcoală particulară, astăzi în Uniunea Sovietică există un sistem bine organizat de pregătire a antrenorilor, profesorilor şi oamenilor de ştiinţă în domeniul culturii fizice şi sportului.

Incă din 1918 s'au înfiinţat cele două Institute de Cultură Fizică din Moscova şi Leningrad.

In 1920 Lenin, printr'un decret special, a hotărît înfiinţarea lor oficială, fiind subvenţionate de Stat.

In momentul de faţă în şcolile care pregătesc cadrele necesare mişcării de cultură fizică din Uniunea Sovietică, învaţă peste 35.000 de elevi.

In U.R.S.S. există peste 150 de şcoli speciale pentru pregătirea cadrelor sportive iar în momentul de faţă funcţionează 15 Institute de Cultură Fizică. Institutele din Moscova şi Leningrad sunt adevărate combinate didactice; numai la Leningrad în Institutul de Cultură Fizică învaţă peste 2.000 studenţi.

Un avânt deosebit au luat cursurile prin corespondență pe care le frecventează un număr de peste 5.000 de studenți.

Delegația noastră s'a întors în țară cu un deosebit de bogat material, care urmează a fi prelucrat și pus în practică în mod creator în activitatea noastră de fiecare zi.

Astfel în curând vor lua ființă secția prin corespondență de pe lângă Institutul de Cultură Fizică, care va fi urmată de un număr de 200 studenți.

Actuala școală de organizatori centrali va trece pe lângă Institutul de Cultură Fizică și se va transforma în curs cu o durată de 10 luni.

Examenul de Stat va fi restructurat în sensul că se va introduce specializarea, ca materie de examen.

Pe baza învățămintelor trase cu ocazia vizitei pe care delegația a făcut-o în Uniunea Sovietică, în fața Institutului de Cultură Fizică stau o serie de sarcini a căror îndeplinire va însemna o îmbunătățire esențială, care va avea drept consecință o mai bună desfășurare a procesului de învățământ, din care va rezulta o mai temeinică pregătire profesională și politică a studenților.

Astfel va trebui să dăm un nou conținut activității Consiliului Institutului, în sensul că el se va ocupa în deosebi de problemele legate de bunul mers al Institutului în general, atât didactice cât și administrative, de analiza muncii catedrelor, de analiza felului cum decurge procesul de învățământ din cadrul Institutului.

Deasemenea, activitatea de cercetări științifice a catedrelor va trebui intensificată și paralel cu aceasta va trebui intensificată și activitatea cercurilor studențești.

Preocuparea cadrelor didactice pentru munca educativă a studenților va trebui lărgită în special în grupele de studii, pentru a angrena cadrele didactice în îndeplinirea sarcinilor social-politice, pentru a cunoaște îndeaproape activitatea și preocupările studenților și în afara orelor de curs, pentru a ajunge ca fiecare profesor din cadrul Institutului nostru să fie și un educator.

Conducerea Institutului, organizațiile de Partid și de massă ca și cadrele didactice vor fi preocupate în viitor în mod serios de îmbunătățirea disciplinei și frecvenței studenților la cursuri și seminarii.

Organizarea muncii de instruire-educație va fi mai strâns legată de educația politico-ideologică a studenților, pentru a se reuși să se asigure o legătură intimă între diversele discipline și activități din cadrul Institutului nostru.

Imbunătățirea educației politico-ideologice a studenților și corpului didactic, făcută sub îndrumarea organizației de Partid și prin mobilizarea în primul rând a Organizației U.T.M., desvoltarea criticii și autocriticii, întărirea legăturilor dintre conducere și massa de studenți, ne va orienta mai just în aplicarea liniei Partidului, pentru a da Patriei elemente bine pregătite, factori activi în opera de construire a socialismului.

TEODORESCU GH.
Dir. I. C. F.

AUTOMATIZAREA MIŞCĂRILOR OMULUI IN LUMINA INVĂŢĂTURII LUI I. P. PAVLOV DESPRE ACTIVITATEA SUPERIOARĂ NERVOASĂ

de Profesor N. V. ZIMCHIN
şi docent I. B. LEHTMAN

Formarea deprinderilor motrice la om, condiţionată de activitatea conştientă, liberă, este legată întotdeauna, într'o anumită măsură, de fenomenele automatizării mişcărilor care urmează.

Problema automatizării mişcărilor a fost analizată până în ultima vreme numai din punct de vedere psihologic, fără a se ţine seama de particularităţile acelor procese, care se desfăşoară în substratul material, care condiţionează fenomenul automatizării, adică în sistemul nervos central şi în secţiunea lui superioară — scoarţa marilor emisfere. Numai în unele lucrări (Ivanov—Smolenschi [1]), Crestovnicov [2]), Alexeev [3]), automatismul mişcărilor este privit de pe poziţii fiziologice.

Fondul mecanismelor automatizării mişcărilor poate fi însuşit în mod just şi folosit activ pentru scopuri practice numai dacă se ţine seama de legile fundamentale ale activităţii nervoase superioare, descoperite de I. P. Pavlov şi şcoala lui. In diferitele lucrări ale lui Pavlov cu privire la activitatea nervoasă superioară, se pot găsi o serie de teze valoroase cu privire la esenţa celor mai importante laturi ale activităţii conştiente şi automate. Aceste teze trebue să stea la baza analizării mecanismelor fiziologice ale automatizării mişcărilor.

Inţelegerea justă a esenţei automatizării mişcărilor decurge din concepţiile materialist-dialectice asupra naturii conştiinţei şi a acţiunilor conştiente ale omului.

Conştiinţa omului şi acţiunile lui conştiente nu pot fi izolate de procesele materiale în sistemul nervos.

„Conştiinţa şi gândirea noastră — spune Marx — oricât de imateriale apar, sunt produsul unui organ material, corporal, al creerului" [4]).

Despre aceasta vorbeşte şi Lenin: „Senzaţia este esenţa, funcţiunea, sistemului nervos central al omului" [5]). Despre unitatea existenţei şi conştiinţei, despre subordonarea lor unora şi aceloraşi legi de desvoltare, despre primordialitatea materiei, a existenţei şi despre caracterul secundar al

---

Articol apărut în „Teoria i practica fizicescoi culturî", nr. 10-1951.

1) Ivanov — Smolenschi A. G. Revista fiziologică U.R.S.S. 1949, 35, pag. 571. Revista activităţii superioare nervoase, 1951, 1, pag. 55.

2) Crestovnicov A. N. „Teoria i practica fizicescoi culturî" 1951 Nr. 1.

3) Alexeev M. A. „Teoria i practica fizicescoi culturi" 1950, Nr. 12.

4) K. Marx — Opere alese vol. I. pag. 332. — Problemele leninismului. Ed II/948, pag. 858.

5) V. I. Lenin — Opere vol. 14, pag. 78. Ed. Sovietică.

conştiinţei ne învaţă singura concepţie ştiinţifică — a materialismului-dialectic.

Criticând dualismul şi ruperea conştiinţei de materie, I. V. Stalin a scris: „Există, desigur, în lume fenomene ideale şi fenomene materiale, dar aceasta nu înseamnă nicidecum că ele se neagă unele pe altele. Din potrivă, latura ideală şi cea materială sunt două forme deosebite ale uneia şi aceleiaşi naturi sau societăţi, nu putem să ne închipuim o formă fără cealaltă, ele există împreună, se desvoltă împreună şi, prin urmare, nu avem niciun motiv să credem că se neagă reciproc". [1])

Un astfel de punct de vedere marxist, materialist, au avut înainte şi cei mai buni reprezentanţi ai fiziologiei ruse.

„Lumea obiectelor a existat şi va exista în raport cu fiecare om. înainte de gândirea lui; deci, factorul primordial în desvoltarea ultimei, a fost şi va fi întotdeauna pentru noi lumea exterioară cu relaţiile şi raporturile ei obiective" [2]).

„...Relaţiunea nervoasă temporară este fenomenul fiziologic cel mai universal în lumea animală şi la noi înşine. Totodată ea este şi un fenomen psihic — ceeace psihologii numesc asociaţie, fie că e formarea de legări a tot felul de acţiuni, impresii sau de litere, cuvinte şi idei" [3])

Conştiinţa omului, fiind o funcţiune a sistemului nervos, un rezultat ai proceselor fiziologice materiale care se produc în el, este în acelaş timp — prin originea şi conţinutul ei — un produs al fenomenelor sociale. „Astfel, conştiinţa, — scrie Marx — este dintr'un început un produs social şi rămâne ca atare, în general, cât timp există oameni" [4]). Analizând problema raporturilor dintre conştiinţă şi existenţă, I. V. Stalin spune că „...în desvoltarea naturii şi a societăţii, — conştiinţei, adică celor ce se petrec în mintea noastră, îi precede schimbarea materială corespunzătoare — adică celor ce se petrec în afara noastră". [5]). Astfel, conştiinţa omului, apărând în substratul material corespunzător, în sistemul nervos cu o organizare superioară, este un fenomen fiziologic atât prin origine cât şi prin conţinut. Deci, pe lângă caracterizarea socială a fenomenelor conştiinţei, mecanismele acţiunilor conştiente ale omului şi fenomenele automatizării trebue să fie studiate din punct de vedere fiziologic.

I. M. Secenov a fost primul cercetător care a supus mecanismele acţiunilor conştiente ale omului, analizei fiziologice. Descoperind în sistemul nervos central fenomene ale inhibiţiei, Secenov a emis în 1863 ideea îndrăsneaţă după care fenomenele psihice, ideile omului, reprezintă potrivit naturii lor fiziologice, forme speciale ale reflexelor. „Toate actele psihice fără excepţie... se desvoltă prin reflex. Deci şi toate mişcările conştiente, care decurg din aceste acte, mişcările denumite deobicei, libere —

---

[1]) I. V. Stalin Opere vol. I pag. 312—313, Ed. P.M.R. Ed. 1948 pag. 318.
[2]) Secenov I. M. Opere alese, 1908 vol. II pag. 259
[3]) Pavlov I. P., Culegerea completă a operelor, 1949, vol. III, pag. 561.
[4]) K. Marx şi F. Engels opere — vol. IV pag. 21.
[5]) I. V. Stalin opere vol. I pag. 317—318 I. V. Stalin Opere Ed. P.M.R. vol. I. pag. 323.

sunt reflexe în sensul cel mai strict" [1]). Ideile lui Secenov au căpătat apoi o desvoltare în lucrările lui I. P. Pavlov, în învăţătura lui despre activitatea nervoasă superioară.

Analizând problema laturii fiziologice a fenomenelor care condiţionează apariţia conştiinţei, I. P. Pavlov (în 1913) a caracterizat în felul următor procesele fiziologice în timpul acţiunilor conştiente şi automatizate: ...îngăduiţi-mi să vă împărtăşesc în puţine cuvinte felul în care îmi reprezint, din punct de vedere fiziologic, ceeace denumim „conştiinţă" şi „conştient". Bine înţeles că nu voi atinge punctul de vedere fiziologic adică nu voi căuta rezolvarea problemei: în ce mod materia creerului produce fenomenul subiectiv etc.? Voi căuta numai să răspund în prealabil la problema: ce fenomene fiziologice, ce procese nervoase, se produc în marile emisfere atunci când vorbim, şi cum reacţionăm când se desfăşoară activitatea noastră conştientă ?

Din acest punct de vedere, conştiinţa îmi pare a fi o activitate nervoasă a unui anumit sector al marilor emisfere, care, într'un anumit moment şi în anumite condiţii, se găseşte într'o stare de excitare optimă (probabil că aceasta va fi medie). In acest moment, cealaltă parte a marilor emisfere se găseşte într'o stare de excitabilitate mai mult sau mai puţin scăzută. In sectorul cu excitabilitate optimă al marilor emisfere se formează uşor noi reflexe condiţionate şi se desfăşoară favorabil diferenţierile. In acest moment, acesta este ca să zic aşa — sectorul creator al marilor emisfere" [2]).

Astfel, însuşirea conştientă, a noilor forme ale mişcării, învăţarea conştientă a deprinderilor motrice, trebue — potrivit concepţiilor lui Pavlov — să se caracterizeze prin activitatea centrilor nervoşi, aflaţi în condiţiile unei excitabilităţi optime. Aflându-se în condiţii deosebit de favorabile de excitabilitate, centrii nervoşi înfăptuesc în modul cel mai perfect procesele analitice şi sintetice, legate de activitatea reflex-condiţionată.

In sistemul nervos, în orice moment, starea de excitabilitate optimă este proprie nervilor care reglează doar un număr foarte limitat de reacţiuni ale organismului. Centrii nervoşi ai tuturor celorlalte reacţiuni se găsesc într'o stare de excitabilitate redusă sau, cu alte cuvinte, într'o stare de inhibiţie. In funcţie de pătrunderea impulsurilor din mediul extern şi intern, excitabilitatea optimă a centrilor care reglează o anumită reacţie este înlocuită de o excitabilitate redusă sau prin apariţia stării de inhibiţie în centrii nervoşi. Paralel cu aceasta, starea de excitabilitate maximă apare în alţi centrii nervoşi, care reglează alte reacţii.

Caracterizând modificările permanente din centrii nervoşi, adică deplasarea excitabilităţii optime în marile emisfere, I. P. Pavlov scrie: „Sectorul cu activitatea optimă nu este bine înţeles, un sector fix; dimpotrivă, el se deplasează în mod permanent prin întreaga suprafaţă a marilor emisfere, în funcţie de relaţiile existente între centrii şi sub influenţa excitaţiilor nervoase. Bineînţeles că se modifică corespunzător şi teritoriul cu excitabilitatea scăzută.

---

[1]) Secenov I. M. Opere alese 1935, pag. 216.
[2]) Pavlov I. P. Culegerea completă a operelor 1949, vol III, pag. 196—197.

Dacă s'ar putea vedea prin cutia craniană şi dacă locul marilor emisfere cu excitabilitate optimă ar fi luminos, am vedea, la omul care gândeşte conştient, cum pe marile lui emisfere se mişcă o pată luminoasă, mereu variabilă ca formă şi mărime, cu contururi foarte neregulate, înconjurată pe tot restul suprafeţei emisferelor de o umbră mai mult sau mai puţin mare" [1]).

La formarea deprinderii motrice, repetarea mişcărilor duce la o fixare tot mai mare a relaţiilor reflex-condiţionate şi la formarea stereotipului dinamic. Acest proces de consolidare a relaţiunilor reflex-condiţionate este însoţit de automatizarea treptată a mişcărilor.

I. P. Pavlov consideră că actele automatizate se realizează în centrii scoarţei care se găsesc în starea excitabilităţii reduse sau în stare de inhibiţie. Arătând că activitatea conştientă se înfăptueşte de către centrii nervoşi aflaţi într'o stare de excitabilitate optimă, („Sectorul creator al marilor emisfere"), I. P. Pavlov scrie în continuare: „Celelalte sectoare ale lor (ale marilor emisfere — N. Z. şi I. L.) cu excitabilitate scăzută nu sunt apte pentru aşa ceva şi în acest timp obiectul funcţiunii lor sunt — în special — reflexele înainte formate, apărute stereotip în prezenţa excitanţilor corespunzători. Activitatea celorlalte sectoare este ceeace noi numim în mod subiectiv, activitatea inconştientă, automată". [2])

Deci, caracteristica cea mai de seamă a mişcărilor automatizate este posibilitatea înfăptuirii lor în cadrul unui anumit grad de inhibiţie (excitabilitate redusă) a centrilor corespunzători ai scoarţei marilor emisfere. Prin aceasta Pavlov arată că reflexul condiţionat se manifestă subiectiv (adică este însoţit de senzaţii) numai dacă centrii respectivi din scoarţă se găsesc în stare de excitabilitate optimă.

Ca exemplu al înfăptuirii reflexelor condiţionate în timpul stării inhibitorii a scoarţei marilor emisfere, pot servi fenomenele hipnozei. „Să luăm automatismul celor hipnotizaţi când ei execută stereotip ceeace face în faţa lor hipnotizatorul, sau când execută corect mişcări (umblă) pe un drum complicat, încurcat şi greu. Avem în faţa noastră o anumită stare inhibitorie care exclude o activitate normală mai mult sau mai puţin complexă, orientată de excitările noi sau măcar vechi dar care sunt într'o nouă şi permanentă combinare prin excitările din momentul respectiv.

Această stare inhibitorie permite totuşi sau ameliorează chiar (în afara influenţelor complexe) vechea, statornica şi de mult practicata relaţiune a anumitor excitaţii cu o activitate determinată, cu mişcări determinate". [3])

Dar şi în condiţiile vieţii obişnuite, când omul se găseşte într'o stare de veghe, în scoarţa marilor emisfere centrii nervoşi înhibaţi înfăptuesc fără încetare diferite reflexe condiţionate. „Oare nu e fapt obişnuit — scrie I. P. Pavlov — că noi, fiind ocupaţi în mod special cu un lucru, cu o idee, putem face în acelaş timp şi altceva, un lucru obişnuit pentru noi, adică

---

1) Pavlov I. P. Culegerea completă a operelor, vol. III pag. 197.
2) Pavlov I. P. Culegerea completă a operelor, vol. III, pag. 197.
3) Pavlov I. P. Culegerea completă a operelor 1947 vol. IV pag. 336.

putem lucra cu acele părţi ale emisferelor care se găsesc într'un anumit grad de înhibare faţă de mecanismul excitării externe dat fiind că punctul emisferei legat de activitatea noastră principală este desigur singurul puternic excitant?" [1])

Importanţa repetării continue a mişcărilor în timpul învăţării deprinderilor de muncă sau sportive, constă tocmai în aceea că se stabilesc relaţiuni reflex-condiţionate solide, care se pot înfăptui foarte bine în condiţiile excitabilităţii scăzute a centrilor corespunzători din scoarţa marilor emisfere.

In practica sportivă, prin repetări continue, deprinderile se fixează deobicei atât de solid încât reflexele condiţionate motrice se desfăşoară automat chiar în cazul acţiunii de frânare a mediului extern, apărute de pildă în legătură cu o situaţie complicată pe neaşteptate etc. Astfel, deprinderile sau componentele lor, bine fixate prin exerciţii, sunt executate de sportivi datorită activităţii centrilor scoarţei marilor emisfere, care se găsesc într'o stare de excitabilitate scăzută, adică de automatizare.

Totuşi o nouă împrejurare, neobişnuită, poate fi uneori un excitant foarte puternic, care va cauza, prin mecanismul frânării externe, o foarte puternică apăsare asupra funcţiunilor celorlalţi centri nervoşi. In acest caz, executarea automatizată a mişcărilor poate fi turburată („desautomatizare".)

In executarea unor deprinderi bine fixate, sportivul percepe numai sarcina generală, care stă în faţa lui, sau numai unele particularităţi ale executării mişcării. După cum se ştie, într'un act motric complex există un mare număr de componente diferite, motrice şi vegetative formate pe cele reflex-condiţionate. Automatizarea multor din aceste componente dă omului posibilitatea să-şi dea seama în orice moment, adică să înfăptuiască — prin activitatea centrilor din scoarţă, care se găsesc într'o stare de excitabilitate optimă — numai unele laturi ale deprinderii, numai unele particularităţi ale actului motric.

La învăţarea diferitelor mişcări, omul poate să-şi dea seama, în special, numai de componentele motrice ale deprinderii. Componentele vegetative ale acesteia, (redistribuirea sângelui, modificarea activităţii inimii şi a organelor de secreţie, a metabolismului etc.) nu se percep în mod obişnuit. La învăţarea mişcărilor complexe, majoritatea componentelor motrice încep să se desfăşoare în mod automat. De pildă, în procesul învăţării deprinderilor gimnastice, atletice, de joc şi sportive, o mare parte a mişcărilor ajunge până la automatizare. Prin aceasta se creează condiţiile, datorită cărora, — în starea excitabilităţii optime — funcţionează centrii din scoarţă, legaţi de executarea celor mai importante acţiuni în acest moment, adică a principalelor componente ale deprinderii. Invăţarea însă a diferitelor componente ale deprinderii se desfăşoară în mod conştient, adică cu participarea centrilor scoarţei marilor emisfere, aflaţi într'o stare de excitabilitate optimă. Prin aceasta se creează condiţiile pentru o formare mai rapidă şi mai temeinică a relaţiunilor temporare.

---

[1]) Pavlov I. P. Culegerea completă a operelor 1947 vol. IV pag. 336.

Numai în unele cazuri, toate componentele deprinderii se execută pe deplin automat, adică prin centrii inhibaţi (într'un anumit grad) ai scoarţei. Intr'o serie de cazuri, unele componente ale deprinderii se desfăşoară inconştient, iar alte componente ale aceleiaşi deprinderi — conştient. In afară de aceasta, unele şi aceleaşi componente ale deprinderii se desfăşoară automatizat în unele cazuri şi conştient în altele. Astfel unele deprinderi ale omului, ca de pildă şezând pe scaun, stând şi mersul se desfăşoară în majoritatea cazurilor în mod automat. Totuşi, diferitele laturi ale acestor acte, ca mersul şi poziţia stând pot fi percepute de om.

Dar nu numai mersul, poziţia stând şi şezând, ca şi alte deprinderi precum şi componentele lor pot fi înfăptuite şi automat şi sub controlul conştiinţei. In funcţie de o serie de condiţii, în unele cazuri se vor desfăşura în mod automat unele deprinderi iar într'o altă serie de condiţii — altele. Dacă de pildă sportivul execută slab un anumit detaliu al exerciţiului, în momentul în care va căuta să-l corecteze, executarea acestui detaliu va deveni conştientă. Se poate da şi un alt exemplu: când gimnastul, în urma unui traumatism, resimte dureri la braţ atunci, în momentul executării mişcării care înainte se desfăşura pe deplin automat, unele componente ale acestei mişcări se vor desfăşura nu automatizat, ci în condiţiile excitabilităţii optime a centrilor corespunzători, ceeace poate să ducă la preîntâmpinarea apariţiei durerii şi la evitarea posibilităţii unei alte răniri. Cele mai grele şi complexe componente ale deprinderii se desfăşoară deasemenea — în unele cazuri — neautomatizat. De pildă, unii alergători observă că pe turnantă îşi dau deseori seama de unele componente ale mişcării care decurgeau automat pe linia dreaptă.

Astfel, în procesul formării deprinderii, multe componente ale actului motric, care la început se desfăşurau conştient, încep să se înfăptuiască în mod automat după aceea. Totodată, actul motric automatizat, în cazul modificării acţiunii mediului extern sau în cazul modificării stării sistemului nervos sub influenţa factorilor externi şi interni, poate să se desfăşoare — la om — din nou cu conştiinţa multora din componentele motrice care înainte se desfăşurau automat.

Automatizarea mişcărilor e legată de formarea stereotipului dinamic. Automatizarea, contribuind la executarea mişcărilor învăţate în condiţiile unui anumit grad de inhibare a centrilor nervoşi corespunzători, contribue în acelaş timp la absenţa conştiinţei în fixarea procedeului respectiv al mişcărilor. „Intreaga aşezare şi repartizare a stărilor de excitare şi inhibării în scoarţa marilor emisfere, repartizare existentă într'o anumită perioadă sub influenţa excitărilor externe şi interne, se fixează tot mai mult în condiţiile repetării uniforme, efectuându-se tot mai uşor şi mai automat (Notaţia noastră — N. Z. şi I. L.). Astfel, apare în scoarţă un stereotip dinamic (sistematizare), a cărui menţinere reprezintă un efort nervos din ce în ce mai mic; stereotipul devine statornic, deseori foarte greu de modificat, greu de înfrânt în condiţii noi şi în cazul excitărilor noi. Stabilirea iniţială

a stereotipului este în funcție de complexitatea sistemului de excitări — o muncă deosebită și deseori excesivă". [1])

Lucrările lui I. P. Pavlov ne dau posibilitatea să înțelegem mecanismul unor acțiuni automate complexe care caracterizează reacțiunile rapide în cazul modificărilor de situații. Se pot da numeroase exemple de acest fel mai ales la jocurile sportive și exercițiile fizice legate de o dispută în doi, (scrima, boxul, lupta, etc.). La jocurile sportive și în disputele în doi sportivul percepe deseori mișcarea sa foarte coordonată, precisă și rapidă, apărută ca o replică la schimbarea fulgerătoare a situației; el o percepe abia după terminarea ei. Acelaș lucru se întâmplă prin faptul că activitatea analitico-sintetică a marilor emisfere poate să se desfășoare — în anumite condiții — chiar în lipsa excitabilității optime, în centrii corespunzători ai scoarței, adică automat .....un act cerebral atât de important ca sintetizarea poate să se înfăptuiască și acele porțiuni ale emisferelor care se găsesc într'un anumit grad de inhibare, sub influența unei puternice excitări, predominante în scoarță în acel moment. Acest act poate să nu fie perceput atunci, dar el s'a produs, și, în condiții favorabile, poate apare în conștiință ca un act gata, pe care să ni-l reprezentăm fără a ști cum a apărut". [2])

Deci, reacțiunile rapide și automate ale sportivilor, apărute ca răspuns la schimbarea neașteptată a situației, sunt legate deasemenea de formarea noilor relațiuni reflex-condiționate, adică de activitatea sintetizatoare a unei serii de centrii ai scoarței marilor emisfere, dar în cadrul unui anumit grad de inhibare a lor.

Trebue totuși, să arătăm că, deobicei, reacțiunile automate apărute din nou la jocurile sportive și în disputele în doi, se reduc în general la folosirea — într'o nouă combinație — a mișcărilor care au fost dobândite înainte — în timpul învățării de către sportiv, prin mecanismul relațiunilor temporare. In timpul jocului sau al luptei, cazurile de formare a mișcărilor complet noi sunt totuși limitate. Astfel se explică și necesitatea învățării prealabile de către sportiv a tot felul de mișcări ; el învață în mod conștient, bazat pe activitatea celui de-al doilea sistem de semnalizare, atât diferite procedee cât și tactica desfășurării jocurilor și a exercițiilor fizice la concursuri.

Astfel, toate categoriile de mișcări automate ale omului sunt legate de mecanismele reflex-condiționate din scoarță. Concepțiile fals-științifice asupra automatizării mișcărilor în care „se retrogradează" dirijarea mișcărilor din scoarță în secțiunile inferioare ale creerului (Bernstein și ceilalți) sunt complet nejustificate din punct de vedere fiziologic.

Activitatea nervoasă superioară a omului se deosebește — după cum a arătat Pavlov — de activitatea nervoasă superioară a animalelor prin acel „supliment însemnat" care este al doilea sistem de semnalizare a realității și care reprezintă semnalizarea primului sistem prin vorbire. Prin funcționarea celui de-al doilea sistem de semnalizare, apărut la om în legătură cu activi-

[1]) Pavlov I. P. Culegerea completă a operelor 1949, vol. III pag. 566.
[2]) Pavlov I. P. — Culegerea completă a operelor — 1947 vol. IV pag. 340.

tatatea lui de muncă... se introduce un nou principiu al activităţii nervoase — abstractizarea şi totodată generalizarea nenumăratelor semnale ale sistemului precedent (primul semnal N. Z. şi I. L.), din nou cu analizarea şi sintetizarea acestor noi semnale generalizate..." [1]) In procesul de educaţie a muncii şi în procesul educaţiei fizice, deprinderile motrice ale omului se formează cu participarea celui de-al doilea sistem de semnalizare, care funcţionează întotdeauna în strânsă colaborare cu primul.

Se naşte problema: se modifică oare activitatea celui de-al doilea sistem de semnalizare în cazul repetării continue a unui oarecare act motric şi al automatizării mişcării care se produce în acest timp ?

Pentru a răspunde corect la această întrebare trebue să stabilim care sunt legile proprii celui de-al doilea sistem de semnalizare. In legătură cu aceasta I. P. Pavlov a spus: „...fără îndoială că legile fundamentale stabilite în activitatea primului sistem de semnalizare trebue să guverneze şi pe cel de-al doilea, pentrucă este o activitate a aceluiaşi ţesut nervos". [2])

Fireşte că activitatea analitico-sintetică a marilor emisfere, realizată prin funcţionarea laolaltă a celor două sisteme de semnalizare, este mai complexă şi mai bogată în comparaţie cu cea care se desfăşoară atunci când funcţionează numai primul sistem de semnalizare. De aceasta sunt legate particularităţile calitative ale activităţii nervoase superioare a omului, care se caracterizează prin abaterea dela realitate şi prin generalizare, ceeace constitue baza mecanismelor gândirii abstracte.

Trebue să admitem că şi în sfera activităţii celui de-al doilea sistem de semnalizare ne ciocnim de consolidarea relaţiunilor temporare şi de formarea stereotipurior dinamice din care cauză se poate vorbi de o anumită automatizare a unor procese legate de activitatea celui de-l doilea sistem de semnalizare. Automatizarea acestor procese se efectuează treptat, pe măsura însuşirii deprinderilor rezultate din vorbire şi scris. Acesta e un fenomen cunoscut tuturor; noi nu mai avem nevoe să ne gândim cum să pronunţăm sau să scriem un anumit cuvânt; aceasta se face automat, adică prin activitatea centrilor nervoşi aflaţi într'o stare de relativă inhibiţie. Activitatea organelor vorbirii, necesară pentru pronunţarea sunetelor vorbirii (articularea), activitatea muşchilor mâinii care scrie precum şi dirijarea gramaticală a cuvintelor şi propoziţiunilor, cu ajutorul cărora ne exprimăm ideile în limba maternă (sau într'o limbă pe care o stăpânim în orice caz bine) — toate acestea sunt o manifestare a unei anumite automatizări a unor procese legate de activitatea celui de-al doilea sistem de semnalizare.

Bineînţeles însă că activitatea de ansamblu subordonată scopului, omului ca individ social, pentru care componentele motrice ale deprinderii sunt doar una din formele realizării acestei activităţi, rămâne întotdeauna conştientă, şi se înfăptueşte de centrii din scoarţă care se găsesc într'o stare de excitabilitate optimă.

---

[1]) Pavlov I. P. Culegerea completă a operelor, 1949, vol. III, pag. 476.
[2]) Pavlov I. P. Culegerea completă a operelor, 1949 vol. III pag. 569.

EXAMENUL TEORETIC G. M. A.

de I. ATANASIU
din Dir. Propagandei C.C.F.S

Una din problemele importante care stau în faţa Comitetelor pentru Cultură Fizică şi Sport Regionale, Raionale şi Orăşeneşti şi a tuturor organizaţiilor sportive în timpul iernii este şi organizarea pregătirii aspiranţilor pentru trecerea examenului teoretic G. M. A. Seriozitatea acestei probleme, semnificaţia ei deosebită, impune comitetelor noastre sarcini de mare răspundere a căror rezolvare pozitivă este posibilă numai printr'o justă colaborare cu toate organizaţiile de massă, printr'o muncă planificată, perseverentă şi de bună calitate.

Experienţa de anul trecut a evidenţiat importanţa pe care o are pregătirea sistematică din timp, a aspiranţilor. Numai acolo unde lucrurile au fost privite superficial, rezultatele obţinute au fost slabe.

Nu trebue uitat niciun moment că examenul teoretic G.M.A. aduce o contribuţie importantă în opera de culturalizare a masselor. Intr'adevăr, zeci şi sute de mii de tineri cu cele mai felurite ocupaţiuni, în timpul pregătirii examenului, îşi îmbogăţesc cunoştinţele ideologice şi culturale, pătrund mai temeinic înţelesul vremurilor noi pe care le trăim, îşi dau mai bine seama de rolul pe care fiecare om cinstit trebue să-l joace în măreaţa operă de construire a socialismului. Organizând temeinic pregătirea aspiranţilor pentru examenul teoretic G.M.A., vom aduce o contribuţie importantă la educarea patriotică a tineretului, la desvoltarea sentimentelor lui de dragoste şi recunoştinţă pentru marea noastră prietenă, Uniunea Sovietică şi pentru genialul conducător al oamenilor muncii de pretutindeni, I. V. Stalin.

Metoda principală în pregătirea aspiranţilor G.M.A., pentru examenul teoretic, este studiul individual. Comitetele pentru Cultură Fizică şi Sport şi Consiliile asociaţiilor sportive vor trebui să îndrumeze colectivele sportive şi să pună la dispoziţia aspiranţilor bibliografia necesară studiului. Aspiranţii trebue ajutaţi în procurarea cărţilor şi broşurilor de care au nevoe. In această privinţă e bine să se insiste pentru îmbogăţirea bibliotecilor sindicale cu cărţile indicate pentru studiere.

Dăm mai jos câteva din titlurile cărţilor care pot veni în ajutorul aspiranţilor :

1. Hotărîrea Biroului Politic al C. C. al P. M. R., asupra problemei stimulării şi desvoltării continue a culturii fizice şi sportului.
2. Regulamentul complexului sportiv de stat G.M.A.
3. Câteva probleme ale examenului teoretic, G. M. A. (va apare în Editura Cultură Fizică şi Sport).

4. Brajnin. Tricouri purpurii (Edit. Tineretului)
5. Călirea corpului (Editura Cultură Fizică şi Sport).
6. Atletismul în complexul G.T.O. (Edit. Cultură Fizică şi Sport).
7. Innotul în complexul G.T.O. (Edit. Cultură Fizică şi Sport).
8. Higiena sportivului, autocontrolul, primul ajutor. (Edit. Cultură Fizică şi Sport).
9. Secretul forţei şi al rezistenţei. (Edit. Cultură Fizică şi Sport).
10. Axelrod: Sportivii sovietici în lupta pentru recordurile mondiale. (Edit. Cultură Fizică şi Sport).
11. Sportivii în luptă pentru pace. (Edit. Cultură Fizică şi Sport).
12. Axelrod: Adevărata faţă a sportului burghez. (Edit. Cultură Fizică şi Sport).

Pregătirea individuală trebue făcută zilnic, atent şi stăruitor, de către fiecare aspirant G.M.A. Responsabilul cu propaganda din Consiliul Provizoriu al Colectivului Sportiv va trebui să urmărească îndeaproape felul cum decurge studiul individual al aspiranţilor, să-i ajute să înţeleagă problemele, iar atunci când singur nu va putea să lămurească unele chestiuni mai dificile, să ceară sprijinul tovarăşilor mai bine pregătiţi.

In afara studiului individual, pentru a veni în ajutorul aspiranţilor, Comitetele pentru Cultură Fizică şi Sport în colaborare cu organizaţiile U.T.M. şi Sindicate organizează în perioada de iarnă un ciclu de 11 conferinţe, care cuprind problemele esenţiale cerute aspiranţilor la examenul teoretic. Aceste conferinţe vor fi organizate cu aspiranţii din toate colectivele sportive din localitate, în cazul când numărul acestora nu trece de o sută. In oraşele mari în care numărul aspiranţilor depăşeşte cifra de o sută, iar depărtarea dintre colective e prea mare, ele se organizează grupând la un loc mai multe colective.

In mediul sătesc e bine ca aceste conferinţe să fie organizate la sediul căminelor culturale şi să fie însoţite de program sportiv. In această privinţă colectivele sportive dela oraşe vor trebui îndrumate să facă deplasări la sate cu echipe model însoţite de un lector, care să conferenţieze.

Conferinţele vor fi bogate în conţinut, redactate în termeni simpli, pe înţelesul aspiranţilor, iar lectorii aleşi cu îngrijire din rândul tovarăşilor cu nivelul ideologic şi cultural ridicat. In această privinţă trebue cerut sprijinul U.T.M.-ului. Ciclul de conferinţe va avea o durată de aproximativ trei luni.

Grija noastră trebue îndreptată îndeosebi spre mobilizarea aspiranţilor. Folosind sprijinul Consiliilor Sindicale Regionale, trebue dusă o muncă susţinută pentru ca niciun aspirant să nu lipsească dela conferinţe. Prin toate mijloacele de propagandă şi agitaţie — presă, staţia de amplificare a oraşului şi întreprinderii, afişe, etc. — trebue popularizate centrele unde se vor ţine conferinţele, data, titlul conferinţei, etc. Pentru ca sprijinul dat aspiranţilor să fie cât mai complet e bine să se organizeze de către comisia de pregătire şi examinare G.M.A. consultaţii în cadrul colectivelor respective. După primele conferinţe se organizează un seminar asupra problemelor cuprinse, iar la sfârşitul ciclului de conferinţe se va organiza un al doilea seminar „seminarul de control", fără de care aspirantul nu se

poate prezenta la examen. Aprofundarea problemelor în cadrul seminariilor, atragerea în discuţii a unui număr cât mai mare de aspiranţi şi trezirea interesului pentru studiu va însemna un aport serios în pregătirea ideologică a fiecărui participant.

Titlurile conferinţelor care se vor organiza sunt următoarele:

1. Partidul Muncitoresc Român, iniţiatorul şi conducătorul mişcării de cultură fizică din R.P.R.

2. Rolul Uniunii Tineretului Muncitor în desvoltarea culturii fizice şi sportului în R.P.R.

3. Rolul şi sarcinile sindicatelor în desvoltarea culturii fizice şi sportului.

4. Importanţa şi scopul complexului sportiv de stat G.M.A. Mobilizarea tineretului la îndeplinirea planului cincinal (la oraş se va axa îndeosebi pe problemele Planului Cincinal în industrie, iar la sate pe problemele transformării socialiste a agriculturii).

5. Cultura fizică şi sportul din U.R.S.S. cele mai avansate din lume.

6. U.R.S.S. în fruntea luptei pentru pace. R.P.R. factor activ în frontul organizat al păcii. Sarcinile tineretului sportiv în această privinţă.

7. Regimul de democraţie populară, formă a dictaturii proletariatului. Constituţia R.P.R. legea fundamentală a ţării. Sfaturile Populare organe locale ale puterii de stat. Ce a dat Republica Populară Română tineretului.

8. Despre primul nostru plan cincinal şi despre planul de electrificare. Sarcinile tineretului sportiv în îndeplinirea planului cincinal şi de electrificare.

9. Ascuţirea luptei de clasă în ţara noastră în perioada actuală. Întărirea vigilenţei revoluţionare şi demascarea imperialiştilor aţâţători la război, sarcină de frunte a fiecărui tânăr sportiv.

10. Despre Patria noastră dragă, Republica Populară Română (geografie fizică şi economică).

11. Despre higienă, autocontrol şi primul ajutor medical.

★

Organizarea examenului teoretic în bune condiţiuni are o mare importanţă, deoarece el aduce o contribuţie importantă la ridicarea nivelului cultural şi ideologic al aspiranţilor.

După o perioadă îndelungată de studiu, în care zeci de mii de aspiranţi au învăţat multe chestiuni noi, sau au aprofundat cunoştinţele pe care le aveau, ei se prezintă în faţa comisiei de examinare şi pregătire G.M.A. pentru a-şi trece norma „examenul teoretic". Locul unde se va desfăşura examenul, felul de examinare, comportarea comisiei, au influenţă asupra aspirantului; în cazul unei superficiale organizări aceasta poate fi negativă.

Deaceea, trebue să transformăm prin toate mijolacele examenul teoretic într'o adevărată sărbătoare, la care aspirantul să participe cu bucurie şi interes, nu cu teamă sau din simplă obligaţie. In această privinţă trebue desfăşurată o largă muncă de agitaţie prin gazeta de perete a între-

prinderii, staţia de amplificare, lozincile afişate în ateliere; toate trebue să mobilizeze aspiranţii pentru acest eveniment deosebit. Locul unde se va ţine examenul e bine să fie colţul roşu sau clubul întreprinderii. Comisia de examinare şi pregătire G.M.A. completată cu câte un tovarăş indicat de U.T.M. şi de Consiliul Medical Regional, trebue să formuleze întrebările clar, să ajute aspirantul şi să ţină neapărat seama de gradul său de pregătire. Una va fi metoda de examinare pentru un student sau elev şi alta pentru un ucenic sau ţăran muncitor.

Examinarea, de fapt, va trebui să aibă caracterul unei convorbiri. Cu răbdare examinatorii vor căuta să obţină dela aspiranţi răspunsuri judecate, dar nu „tip". E bine să se pună întrebări ajutătoare, iar aspirantul să fie îndemnat să lege răspunsurile de evenimentele trăite de el. să dea exemple din regiunea, raionul sau oraşul unde lucrează.

Aspirantul va trebui să răspundă la două întrebări: una cu caracter ideologic-politic şi alta cu caracter medico-sportiv. Dacă aspirantul răspunde foarte bine la ambele întrebări va primi calificativul „excelent", iar dacă răspunde bine sau satisfăcător, va primi calificativul „reuşit". In cazul că aspirantul nu poate răspunde la o întrebare, i se va pune o a treia întrebare, din grupa de probleme din care a făcut parte întrebarea la care nu a răspuns.

Rezultatul examenului trebue dat acolo unde a avut loc examenul. Cei care n'au reuşit vor fi sfătuiţi să continue studiul şi în această privinţă ei vor trebui ajutaţi.

★

Pentru ca examenul teoretic să se desfăşoare în bune condiţiuni şi să contribue efectiv la opera de culturalizare a masselor, Comitetele pentru Cultură Fizică şi Sport regionale, raionale şi orăşeneşti vor trebui să muncească neîntrerupt, cu perseverenţă şi să ceară sprijinul organizaţiilor U.T.M. şi al Consiliilor sindicale regionale.

Colectivele sportive sunt chemate să joace un rol hotărîtor în mobilizarea sportivilor pentru trecerea examenului teoretic. Această acţiune trebue legată de preocupările permanente ale colectivelor de a educa sportivii în spiritul moralei comuniste. Cadrele tehnice şi antrenorii, instructorii şi profesorii de educaţie fizică trebue să îndrumeze sportivii pe care îi pregătesc din punct de vedere tehnic, spre trecerea examenului teoretic; în toată perioada de pregătire ei trebue să urmărească îndeaproape cum îşi însuşesc problemele, ajutându-i în această privinţă.

Dar munca de educare a sportivilor nu trebue să se rezume numai la pregătirea aspiranţilor pentru trecerea examenului teoretic, ci ea trebue realizată zi de zi, permanent, folosind toate mijloacele care ne stau la dispoziţie.

SĂ PERFECȚIONĂM INVĂȚAREA TEHNICEI LUPTEI CLASICE[1)]

de I. I. ALIHANOV
Candidat în științele pedagogice

Luptătorul trebue să posede întreaga gamă a acțiunilor, ripostelor și apărătorilor care constitue tehnica luptei și să știe să se folosească de oricare din ele, în raport cu împrejurările momentului respectiv de luptă.

Maturitatea tehnică a luptătorului apare numai atunci când el posedă la perfecție tehnica luptei. Ea se manifestă concret în stabilirea planului de luptă, în atitudinea conștientă și corespunzătoare scopului, bazată pe faptul că ține seama de posibilitățile sale, particularitățile activității și starea adversarului, și pe întreg cadrul în care se desfășoară lupta.[2)]

Insuficienta pregătire tehnică a luptătorului este însoțită în mod inevitabil de o tactică primitivă de luptă.

Totuși sunt mulți luptători, care pretind un loc de seamă și care în toate competițiile folosesc una sau două acțiuni și acelea numai într'o singură parte, cu mici variante, în timpul luptelor. In ultimul timp despre asemenea luptători se scrie și se vorbește mult.

Astfel în articolul „Voința luptătorului" (Soviețchi Sport Nr. 28, 1949), I. Borisov afirmă că B. Linleacov este u n i c u l luptător, care execută turul de șold în ambele părți. Nouă ni se pare că Linleacov nu este unicul, dar faptul că o astfel de afirmare e posibilă, subliniază limitarea măestriei tehnice a multora din luptătorii noștri.

Maestrul emerit al sportului A. Solovov în articolul „Pentru un stil activ de luptă" (Soviețchi Sport Nr. 42, 1949) subliniază deasemeni nivelul scăzut al tehnicei sportive a luptelor. „In special se observă o sărăcie a posibilităților tehnice — spune el. Toate acestea duc la aceea că lupta pierde din spectaculozitate, nu atrage pe spectator și nu contribue la atragerea tineretului în secția de lupte".

Un rol important în lichidarea acestor lipsuri pot și trebue să-l joace arbitrii, printr'un arbitraj precis, printr'o justă apreciere a acțiunilor întreprinse de luptători.

In special o mare responsabilitate cade asupra acelor antrenori care fiecare an lasă să participe în concursuri luptători nepregătiți.

Un ajutor efectiv pentru cei care predau practic luptele trebue să-l [illegible] manualele și îndrumătoarele pentru luptă. Totuși, chiar aci, nu sunt toate [illegible] punct. Manualele de lupte existente, inclusiv și ultimele dintre ele

[1)] Articol apărut în Teoria i practica fizicescoi culturî, Nr. 2. 1951.

[2)] Articolul lui [illegible] izarea, cu mici schimbări adaptate la lupte, este împrumutată din Arcadiev „Tactica scrimei", „Teoria i practica fizicescoi culturî", Nr. 2, 1949.

— „Lupta" de G. Goncearov şi N. Sorochin — au rămas în urma practicei celor mai buni antrenori şi a maeştrilor luptelor. Autorii au accentuat partea formală a acţiunii, în detrimentul fondului dinamic. Astfel se explică, faptul, că la ei pentru începerea executării unei acţiuni se ia, în toate cazurile, o poziţie de plecare statică. Acest fel de a proceda exclude dela sine posibilitatea efectuării acţiunilor care pentru executarea lor necesită o anumită situaţie dinamică.

Lupta este un exerciţiu caracterizat prin dinamism, în care poziţia de plecare statică se întâlneşte foarte rar. Pentru începutul executării acţiunii luptătorul, aproape totdeauna, foloseşte deplasările care pot fi de înaintare, circulare sau combinate. Datorită acestui fapt, dinamismul poziţiei de plecare la lupte reprezintă o privelişte destul de complicată, care ia naştere ca urmare a acţiunii reciproce, de fiecare moment, a unei serii întregi de fapte.

Se pot menţiona următorii factori de bază care condiţionează situaţia dinamică: 1. Poziţia centrului de greutate a corpului; 2. Forţa vie (energia massei şi direcţia în care acţionează); 3. Direcţia şi gradul de efort al muşchilor; 4. Acţionarea reciprocă prin greutatea corpului; 5. Reacţia sprijinului şi reacţia în punctele de contact cu partenerii lor; 6. Suprafaţa de sprijin.

Factorii enumeraţi se întâlnesc în cele mai diferite combinaţii ca mărime şi direcţie şi au o tendinţă permanentă de schimbare, ceeace îngreunează foarte mult analiza şi învăţarea. Fiecare factor joacă un rol precis — câte odată de bază, altă dată de gradul doi — în executarea acţiunii.

De exemplu la aruncarea peste „semi-pod" într'un caz (la executarea din poziţia de plecare statică) rolul principal îl va juca direcţia şi gradul efortului muşchilor care servesc la ridicarea adversarului depe saltea; în celălalt caz forţa vie care deplasează pe adversar înainte; în ultimul caz nu este nevoe de a ridica pe adversar depe saltea, ci este suficientă o extensie bruscă şi căderea în „semi-pod" cu întoarcere în ultimul moment, în direcţia aruncării. Aici problema principală este de a reuşi să foloseşti mişcarea partenerului în virtutea inerţiei. Intr'un al treilea caz rolul principal îl poate juca o schimbare rapidă a reacţiei în locurile de contact ale celor care luptă şi schimbarea suprafeţei de sprijin. Aceasta se întâmplă, de exemplu, când se exercită aşa zisul „plonjon pe sub braţ".

Situaţia dinamică determină începutul executării problemei tactice. Situaţia necesară se creează prin:

a) acţionare prin forţă ;

b) folosirea deplasării, a acţionării adversarului prin forţă, cu scop de a studia sau a ataca;

c) provocare — „acţiune care are ca scop provocarea adversarului la anumite acţiuni care, fiind aşteptate, pot fi folosite în executarea ripostei[1]).

d) acţiune înşelătoare care imită figura şi se execută cu scopul de a provoca pe adversar să riposteze[2]).

---

[1]) V. Arcadiev. Tactica scrimei.
[2]) V. Arcadiev. Tactica scrimei.

Posibilităţi mult mai complicate, pentru crearea unei situaţii dinamice necesare, sunt combinaţiile. In general se pot schiţa următoarele scheme de combinaţii:

1. La provocarea lui A, urmează acţiunea înşelătoare a lui B; indus în eroare A începe acţiunea, însă B răspunde printr'o ripostă. De exemplu: A provoacă la un tur de şold (prin aruncare) cu apucarea braţului şi a gâtului. Pentru aceasta (din gardă pe dreapta) el duce piciorul drept, puţin înapoi. In momentul când B începe să execute acţiunea înşelătoare, A duce înainte piciorul drept, în direcţia aruncării, prinde cu mâna stângă adversarul şi încearcă să execute aruncarea. Atunci B care a revenit după acţiunea înşelătoare în poziţia de plecare foloseşte situaţia dinamică creată (deplasarea centrului de greutate comun al cuplului format din cei doi luptători dincolo de limita suprafeţei de sprijin) şi momentul de rotaţie, duce piciorul drept în direcţia aruncării şi-l aruncă pe A în stânga sa.

2. La acţionarea prin forţă a lui A, B execută o acţiune înşelătoare ca şi cum s'ar supune forţei; urmează acţiunea executată de A care este parată, printr'o ripostă de B.

De exemplu: In poziţia parter, A — care este deasupra — îl apucă pe B — care este dedesubt — în pârghie şi acţionează în forţă căutând să-l răstoarne pe B înainte. B se apără, ridică înadins corpul; creind o comoditate vizibilă pentru executarea aruncării peste pod, în momentul când A începe să execute acţiunea arătată, B parează — acoperindu-l şi lăsând picioarele înapoi.

3. La acţiunea înşelătoare a lui A, B execută o ripostă sau o apărare înşelătoare. Urmează acţiunea lui A la care B răspunde prin ripostă.

De exemplu, dintr'o apucare reciprocă de mână şi de corp, A trece la apucarea mâinii corespunzătoare a lui B şi cu umărul său drept se sprijină de acelaş umăr al adversarului, trăgându-l spre el, ca şi cum ar avea intenţia să execute turul de şold cu apucarea unui singur braţ. B opune rezistenţă prin aceea că îndoind picioarele deplasează centrul de greutate al corpului înapoi pentru ca să îngreueze executarea intenţiei aparente a lui A. Profitând de situaţia creată, A pune în practică intenţia sa; schimbând direcţia în care acţionează forţa proprie, el împinge brusc pe B înapoi şi în jos, prin aceasta îl aşează pe saltea şi continuând mişcarea îl răstoarnă pe spate. B în momentul începerii împingerii, sesizând manevra lui A, profită de forţa vie creată, face extensie în regiunea lombară şi îl răstoarnă pe A înapoi şi lateral în partea opusă braţului său, care este apucat.

Invăţarea combinaţiilor construite după scheme de acest fel şi antrenarea lor asigură luptătorului abilitatea de a îmbina intenţiile tactice ale adversarului cu acţiunile sale, astfel ca până la urmă să-şi creeze o situaţie dinamică avantajoasă. Luptătorul îşi însuşeşte abilitatea de a stăpâni situaţia dinamică a luptei.

Este indiscutabilă necesitatea îmbunătăţirii metodei de învăţare şi a antrenamentului de lupte. Problemele de bază sunt educarea rapidă a deprinderilor şi învăţarea acţiunilor în aşa fel încât luptătorul să poată executa oricare din ele în condiţiile dinamice, reale, ale luptei. Un rol

precis în rezolvarea acestei probleme trebue să-l joace şi întrebuinţarea mai raţională a timpului de antrenament.

Invăţând „aruncările peste pod" de pe loc, luptătorul va putea executa această acţiune din orice apucare.

Manualele, programele şi îndrumătoarele existente, acordă o deosebită atenţie aruncărilor cu folosirea diferitelor apucări. Insă executarea aceleeaşi aruncări în mişcare, va dărâma în mod inevitabil întreaga coordonare armonioasă învăţată la executarea acţiunii depe loc. Dacă ţinem seama că la lupte poziţiile de plecare statice se întâlnesc foarte rar, atunci devine clar, că exersarea aruncării din poziţia de plecare statică poate fi necesară numai ca prima etapă a învăţării. Numai prin învăţare incorectă se poate explica împrejurarea că luptătorii, în unele condiţiuni, execută bine diferite acţiuni însă în condiţiunile unei lupte serioase de multe ori sunt neputincioşi.

Instruirea ulterioară trebue îndreptată în aşa fel ca să înveţe executarea acţiunilor din diferite situaţii dinamice, să educe dexteritatea de a crea diferite situaţii dinamice prin provocări, acţiunea forţei, acţiuni înşelătoare, cu folosirea deplasării adversarului etc. După aceasta el poate trece la învăţarea combinaţiilor şi antrenamentul lor.

Dexteritatea de a executa aruncări, acţiuni în ambele părţi, este o calitate foarte preţioasă a luptătorului. Insă la mulţi antrenori şi luptători există părerea, că luptătorul poate stăpâni tehnica aruncării numai într'o singură parte, indiferent care. Nu este necesar de a dovedi cât de dăunătoare este această părere care reese din necunoaşterea bazelor procesului de însuşire a deprinderii motrice. Desigur, că unui luptător începător îi reuşeşte mai uşor aruncarea într'o singură parte (în majoritatea cazurilor în stânga) şi dacă antrenorul nu-l va învăţa în mod special pe tânărul luptător să execute aruncarea şi în cealaltă parte, acesta dorind să se evidenţieze în timpul antrenamentelor va executa în partea care-i convine mai bine şi nici nu va încerca să execute aruncarea în partea în care nu e deprins. Dar e suficient ca antrenorul să arate toate desavantajele acestui antrenament limitat şi să organizeze învăţarea executării acţiunii în partea în care nu este deprins şi toate discuţiile în legătură cu unilateralitatea vor pierde orice bază.

Raţionalizarea trebue să atingă şi partea pregătitoare a lecţiei de antrenament.

In partea a doua a lecţiei, paralel cu exerciţiile obişnuite pentru desvoltarea calitativă a aparatului locomotor şi altora este necesară folosirea exerciţiilor în doi pentru desvoltarea forţei, îndemânării, supleţei, curajului şi unei mai bune orientări în faza fără sprijin. Având în vedere că în manualele existente nu există asemenea exerciţii, ca exemplu vom descrie câteva din ele.

1. *Exerciţiu pentru desvoltarea forţei muşchilor spatelui şi dexterităţii de a deplasa centrul de greutate al cuplului format din cei doi luptători.*

Poziţia de plecare: A, se află în poziţia pe patru labe (variantă: culcat cu faţa în jos sau pe spate); B, aplecat, cuprinde pe partener cu braţele (variantă: apucă de jos cu ambele mâini).

Executarea: B, îndreptând spatele şi făcând extensia, ridică pe A.

2. *Exerciţiu pentru desvoltarea muşchilor picioarelor, spatelui, abdomenului şi antrenamentul pentru menţinerea echilibrului.*

Poziţia de plecare: A, stând cu picioarele depărtate, B în spate, aplecându-se bagă capul între picioarele partenerului.

Executarea: B, îndreptându-şi spinarea şi picioarele, se ridică; A, se apleacă cu capul înapoi în jos, ca şi cum s'ar culca pe spinarea lui B; totodată, el ţine pe A de glesne şi se apleacă înainte; B, ţinând mâinile îndoite pe sub cap, execută de câteva ori aplecarea trunchiului (antrenamentul muşchilor drepţi abdominali). *Finalul.* A, din nou, se aşează pe umerii lui B. Apucând pe A de mâini, B cu o împingere a piciorului cu ajutorul braţelor, îl aruncă pe A de pe umeri în sus, înainte.

3. *Exerciţii pentru desvoltarea forţei muşchilor spatelui şi gâtului.*

Poziţia de plecare: A şi B stau în picioare faţă'n faţă, la distanţa de un pas. A se apleacă înainte, B se îndoaie, apucându-l din spate de regiunea lombară, astfel încât capul lui A să se rezeme în stomacul lui.

Executarea: A îşi îndreaptă spatele.

4. *Exerciţiul pentru antrenarea forţei muşchilor spatelui şi calităţilor ca supleţe şi echilibru.*

Poziţia de plecare: A, stând în cap, cu picioarele depărtate, B se apropie din faţă şi aplecându-se, îl apucă din spate de regiunea lombară.

Execuţia: B, îndreptându-şi spatele, ridică pe A, care ridică braţele în sus, iar, în poziţia finală, prinde şalele lui B şi picioarele. Apoi B depărtează picioarele şi se apleacă înainte; A, coboară capul în jos şi trece capul şi pieptul între picioarele lui B şi-l prinde cu mâinile de glesne, din spate. B, continuând să se aplece, se sprijină cu mâinile de saltea. Deplasarea în patru labe, fără să se îndoaie braţele şi picioarele.

5. *Exerciţiu pentru desvoltarea curajului, îndemânării şi antrenamentul aparatului vestibular al urechii.*

Poziţia de plecare: A, culcat pe spate, sprijină picioarele îndoite din articulaţiile coxo-femurale în şezutul lui B, care stă cu spatele la el.

Exerciţiu: B, prin împingerea cu picioarele înapoi, în sus, face extensia din regiunea lombară, execută rostogolirea înapoi şi revine în picioare. A se ajută prin aceea că se sprijină cu mâinile în spatele lui şi aruncă picioarele în sus.

6. *Exerciţiu pentru antrenarea aparatului vestibular al urechii şi orientarea în faza unui sprijin neobişnuit.*

Poziția de plecare: A și B în picioare, spate în spate. Brațele întinse în sus și unite.

Execuția: A, aplecându-se înainte, trage de brațe pe B care execută o rostogolire înapoi.

7. *Exercițiu pentru curaj, suplețe și desvoltarea forței mușchilor spatelui.*

Poziția de plecare: A, stând în mâini, cu picioarele depărtate, B îl apucă pe A din față, de regiunea lombară și-l ridică; în același timp A îl apucă pe B de regiunea lombară.

Execuția: B face extensie, ca și cum ar trece în pod prin aceasta; A revine în picioare și, la rândul său execută mișcarea lui B.

8. *Exercițiu pentru curaj, forță și suplețe.*

Poziția de plecare: Aceeași ca în exercițiul precedent — B cu picioarele depărtate.

Execuția: Răsturnarea laterală (roata) cu sprijinirea alternativă a picioarelor.

9. *Exercițiu pentru antrenamentul aparatului vestibular al urechii.*

Poziția de plecare: Patru oameni se așează față în față, în cerc, apucându-se de umeri.

Execuția: Toți se învârtesc repede într'un sens, iar doi care stau față în față, ridică picioarele de pe sol și descriu cu ele cercuri în arc, ținându-se de umerii și gâtul partenerilor.

10. *Exercițiu pentru orientarea fără sprijin.*

Poziția de plecare: A cu picioarele pe jumătate îndoite, mâinile încleștate, palmele în sus; B, la doi pași în fața lui A, cu fața la el.

Execuția: B, făcând doi pași înainte, pune piciorul de bătaie pe palmele lui A și mâinile pe umerii lui, după care împinge cu piciorul și, odată cu aceasta, duce energic brațele în sus, smucind capul înapoi. În acest timp, A întinzând picioarele, îl aruncă pe B, care face un salt înapoi (variantă: cu extensie).

Asigurarea: Doi oameni în poziția în picioare, țin pe B din față de încheetura mâinilor, cu mâinile opuse celor care apucă.

Exerciții asemănătoare (care pot fi foarte multe) sunt foarte folositoare: ele desvoltă forța specifică, îndemânarea, supleța, curajul. Luptătorul se deprinde a acționa cu greutatea partenerului, să înțeleagă mișcările lui, să se orienteze în faza fără sprijin și în faza cu sprijin neobișnuit. Cu alte cuvinte, se desvoltă simțul orientării în diferite situații dinamice. În afară de aceasta, asemenea exerciții fac lecțiile de antrenament mult mai interesante și cu un conținut mai dens.

Având în vedere că dozarea lor este foarte variată în ceeace priveşte greutatea exerciţiului, numărul de repetări, intensivitate, schimbarea pentru a varia greutatea partenerilor, variantele mai uşoare sunt accesibile începătorilor şi contribue la întărirea simţului de încredere în propriile forţe, determinându-i să rămână în secţie.

In sfârşit, asemenea exerciţii nu cer saltea specială de lupte, pot contribui la rezolvarea problemei de a face lecţia de antrenament cât mai densă. Schema predării unei acţiuni se prezintă în felul următor:

1. La început, trebue să se facă predarea variantei principale a acţiunii şi, neapărat, în ambele părţi.

Insuşirea turului de şold şi executarea acţiunilor în poziţia pe patru labe în partea în care nu este deprins reuşeşte deobicei după câteva încercări de a executa acţiunea în părţile ei componente, apoi urmând treptat elementele ei şi mărind rapiditatea mişcării.

La învăţarea aruncărilor peste pod în partea în care nu este deprins, este nevoe a se da celor ce le exersează următoarele indicaţii : greutatea corpului trebue trecută în cea mai mare parte pe piciorul în partea căruia se presupune că se va face întoarcerea, iar braţele care cuprind pe adversar trebue aruncate cât se poate de departe, în partea opusă, ceeace, la executarea acţiunii în ansamblu, va asigura întoarcerea în partea necesară.

2. Invăţarea aruncărilor cu aparate — sacul de antrenament, manechin — în deplasarea înainte, înapoi, lateral, din întoarcerea la dreapta, stânga, stând pe un picior (stângul, dreptul).

3. Executarea acţiunii din diferite situaţii dinamice, după indicaţii, într'o luptă condiţionată. In timpul luptei, elevul trebue să creeze singur situaţia dinamică necesară, iar partenerul, care opune rezistenţă fără a întrebuinţa toată forţa, trebue să-l ajute creind provocări. Treptat, rezistenţa trebue să crească la fiecare repetare, iar timpul în poziţie de provocare trebue să se micşoreze.

In această etapă şi în cele viitoare, antrenorul trebue să examineze în mod analitic importanţa elementelor de bază care creează situaţia dinamică şi să scoată în evidenţă ceea ce este important. O imagine clară a structurii dinamice a mişcării permite elevilor să procedeze conştient în însuşirea zonei coordonării, asigură interesul şi determină pe elevi în timpul învăţării.

4. Invăţarea ripostelor în ambele părţi, după schemă: provocare — acţiune — ripostă. Viteza executării acţiunii trebue să fie mică la început, iar mai târziu, ea se va mări treptat, atingând maximum.

5. Perfecţionarea diferitelor variante de combinaţii.

Mişcările apărării pasive, după cum se vede, nu cer o învăţare specială, deoarece ele sunt de ordin static şi, după cum a arătat experienţa, se însuşesc în cursul procesului de antrenament. Aplicarea apărărilor pasive nu trebue stimulată de antrenori cu excepţia cazurilor când aplicarea ripostei nu poate fi realizată.

Până în ziua de astăzi, în organizarea antrenamentelor şi a concursurilor, există o contradicţie vizibilă. In partea fundamentală a lecţiei de lupte, în timp ce o pereche se antrenează, ceilalţi stau inactivi, aşteptând să le vie rândul. Nu este greu de calculat, dacă partea fundamentală durea-

ză 60 minute şi dacă avem 10 perechi, atunci, pentru fiecare luptător în parte (ţinând seama că antrenamentul pe saltea permite antrenarea a 2 perechi) îi revine 10 minute de luptă pe saltea. Regulamentul concursurilor prevede posibilitatea ca un luptător să susţină 4 lupte pe zi ceeace poate alcătui un efort intens pe o durată de 60—80 minute. E clar că o asemenea necorespundere influenţează negativ la pregătirea luptătorilor pentru concursuri, în parte nu rezolvă problema desvoltării rezistenţei, fără să mai vorbim de faptul că timpul care poate fi întrebuinţat cu succes la învăţarea elementelor tehnice, se pierde inutil.

Fără a pretinde rezolvarea definitivă a acestei probleme, socotim totuşi, că partea fundamentală a lecţiei este necesar a fi mai densă, introducându-se exerciţii special aranjate şi care nu se execută pe saltea. Din aceste exerciţii face parte împingerea condiţionată (unul se apără, creind din când în când provocări; al doilea atacă) şi cea îndreptată către un scop precis (ambii parteneri tind către una şi aceeaşi ţintă, de exemplu să-l ridice pe adversar de pe saltea), în procesul căreia se poate realiza perfecţionarea elementelor acţiunii — trecerea în centura inversată, „întoarcerea coapsei" în ambele părţi şi altele. Paralel cu aceasta se pot executa exerciţiile în doi, descrise mai sus.

Organizarea unui asemenea antrenament are loc în timpul practicării boxului şi poate fi adoptată cu corectările corespunzătoare, care reflectă specificul luptelor.

DESPRE TURISM[1)]

de V. A. KRAVTOV
Instructor şef de turism

Călătoriile turistice cu folosirea mijloacelor active de deplasare — pe jos, în ambarcaţiuni cu vâsle, cu skiurile sau pe bicicletă — sunt minunate mijloace de călire a organismului, ajutând în acelaş timp la desvoltarea fizică multilaterală a turiştilor. Dar cu toate acestea se găseau oameni care nu considerau turismul ca pe o formă a culturii fizice.

Prin decizia nr. 140 din 23 Februarie 1949, a Comitetului Unional pentru Cultură Fizică şi Sport, turismul a fost inclus în noua Clasificare Sportivă Unică Unională şi prin aceasta a fost recunoscut ca o formă a culturii fizice sovietice. In anexele deciziei Nr. 140 sunt publicate tabelele normelor de turism, în care sunt incluse şi normele pentru insigna „Turist U. R. S. S.". Aceste norme cuprind trei categorii şi titlul de maestru al sportului.

S'ar părea că acest lucru va duce la recunoaşterea turismului, nu numai ca formă a culturii fizice ci şi ca sport. Totuşi, după lămuririle date de secţia turism şi alpinism, Comitetul Unional pentru Cultură Fizică şi Sport nu consideră turismul ca sport, ci doar ca pe o preţioasă formă a educaţiei fizice sovietice. O parte din turişti nu sunt de acord cu aceasta şi susţin că turismul este un sport.

Intr'adevăr, călătoriile turistice au şi un conţinut sportiv datorită întrecerii dintre turişti în învingerea desişurilor pădurii, a obstacolelor sub formă de ape, a timpului nefavorabil, a regiunilor muntoase şi a altor obstacole naturale. Dar prin aceasta conţinutul turismului nu este epuizat. Paralel cu elementele sportive, el include şi o parte cultural-instructivă, educând spiritul de colectiv precum şi numeroase alte calităţi de preţ ale omului.

Toate acestea fac din turism nu numai un sport ci şi o formă variată a educării cetăţeanului sovietic. Deaceea, de maximă importanţă nu este faptul că turismul este sau nu recunoscut ca sport; principalul este că el reprezintă o formă preţioasă de manifestare a noii culturi socialiste, în care este inclusă şi cultura fizică.

Introducerea normelor pe categorii a pus probleme captivante în faţa

---

1) Articol apărut în „Teoria i practica fizicescoi culturî" nr. 3-1951.

turiştilor sovietici, a modificat poziţia oficială a turismului şi a ajutat desvoltării lui.

Creşterea nivelului de trai al oamenilor muncii din U.R.S.S. după Marele Război de Apărare a Patriei, a contribuit la desvoltarea actuală a turismului, mai ales în rândurile tineretului. Putem considera că turismul devine, pe zi ce trece, una din cele mai populare forme ale educaţiei fizice şi repaosului tineretului.

Din păcate însă, cu tot caracterul de massă, nu toate lucrurile merg bine în domeniul turismului. In esenţă, aceasta se datoreşte lipsei de cunoştinţe în ceeace priveşte partea teoretică precum şi lipsei unei literaturi metodice despre turism.

In acest articol vom încerca să lămurim unele denaturări în înţelegerea noţiunii „turism" şi vom trage concluziile cari reies de aci.

Chiar dela începutul desvoltării mişcării turistice în U.R.S.S. noi am înţeles prin turism excursiile făcute în timpul concediilor, vacanţelor sau zilelor de odihnă, în diferite regiuni ale patriei noastre.

Turismul sovietic are de rezolvat trei sarcini de bază:

1. Repaosul activ.
2. Cunoaşterea regiunii şi a ţării.
3. Călirea şi desvoltarea fizică a oamenilor muncii.

De o deosebită importanţă este ca fiecare excursie să rezolve cât mai complet şi în acelaş timp, toate aceste trei probleme. Una din abaterile dăunătoare, care au apărut după publicarea normelor de clasificare în turism, este negarea importanţei turismului ca formă de odihnă şi subestimarea sensului său educativ.

Se spune: dacă turismul este o vacanţă de sport, atunci ce fel de odihnă ar putea fi ?

Există chipurile, două posibilităţi care se exclud una pe alta: sau odihnă sau practicarea turismului. In legătură cu aceasta noi întâlnim în practică programe şi itinerarii grele — lipsite de zile de odihnă, cu timp scurt rezervat pentru somn, etc. — a căror întocmire nu are nicio justificare. Turiştii sovietici fac excursii în zilele de odihnă sau în timpul concediilor. Dacă turistul sovietic nu se va repauza în timpul excursiei făcută într'o zi de odihnă sau în timpul concediului, aceasta va duce la scăderea productivităţii muncii sale, provocându-se astfel o pagubă însemnată, atât lui cât şi statului nostru.

O analiză amănunţită a normelor pentru clasificare în turism şi a tabelelor indicilor de dificultate a itinerariilor turistice, ne duce la concluzia că efortul care revine turistului, de exemplu în itinerariile ce trebue parcurse pe jos, nu este atât de mare şi nu cere un atât de mare consum de energie.

In itinerariul de parcurs pe jos în timp de 10 zile pentru categoria I revin turistului doar 180 km. Considerând din aceste 10 zile, trei zile de repaos (30%) obţinem 7 zile de mers, cu parcurgerea medie a 26 km. în 24 ore, în teren de şes, iar într'o regiune de munte şi mai puţin. Pentru itinerariile categoriilor I şi II, aceleaşi calcule dau etapa zilnică de 23 şi respectiv 20 km. In cazul unei bune organizări şi a unui antrenament raţional, aceste excursii pot servi într'adevăr ca repaos. Din păcate, există o serie de cazuri de denaturare a semnificaţiei turismului, care îl fac nefolositor pentru repaos.

Forma de bază şi cea mai preţioasă a turismului este excursia pornită din iniţiativă personală, care se organizează şi se execută dela început şi până la sfârşit de către turişti înşişi.

Pentru turiştii începători sunt recomandabile excursiile operative, adică participarea la excursii realizate de organizaţii sau asociaţii, sub conducerea unor instructori de turism.

Excursiile de acest fel trebue organizate cu foarte mare grijă pentru ca participanţii — turiştii începători — să poată organiza la rândul lor, mai târziu, excursii din iniţiativă personală.

In organizarea excursiilor turistice şi mai ales în planificarea itinerariilor trebue considerată absolut obligatorie alegerea unui just program pentru expediţie, cu zile de odihnă, care trebue să fie absolut libere, fără exerciţii fizice, putând cuprinde doar pregătirea teoretică (lecţii, conversaţii, etc.) Cel puţin 75% din durata zilei de odihnă se rezervă propriei îngrijiri, spălat, completarea jurnalelor personale, etc. Trebue asigurate zilnic 8—9 ore de somn, pretinzându-se încetarea oricărei conversaţii, plimbări, etc. după ora stingerii. Atât deşteptarea — dimineaţa — cât şi culcarea — seara — se vor face devreme.

De foarte mare importanţă este şi latura educativă a turismului. Studiind tabelul indicilor de dificultate a itinerariilor precum şi normele de clasificare în turism, vom vedea clar că recunoaşterea turismului ca formă a culturii fizice nu a dus la slăbirea laturei lui instructive. Intr'adevăr, pe măsura creşterii măestriei turistice, se cere parcurgerea unor itinerarii mai grele pentru care nu există nici hărţi la scară mare şi nici descrieri grafice.

Turiştii trebue să ştie „să vadă" tot ce este interesant pe acest parcurs: construcţii noi, monumente istorice şi revoluţionare; trebue să studieze geografia, geologia, economia şi flora regiunii precum şi modificările pe care ea le-a suferit prin punerea în viaţă a planurilor de construcţii şi transformare a naturii după teoria miciuriană; turiştii trebue să ştie să ţină un jurnal personal în care să înscrie toate datele interesante, oricât de simple şi scurte ar fi aceste însmnări.

In ţara noastră, unde totul este îndreptat spre ridicarea culturii şi cunoştinţelor fiecărui cetăţean, ar fi greşit din punct de vedere politic dacă excursia nu ar contribui la cunoaşterea, de către turist, a ţării sale, a regiunii sale. Acela care va cunoaşte adânc ţara sa, o va studia multilateral, acela o va iubi mai conştient şi mai puternic căci turismul este o şcoală a patriotismului.

Cu toate aceste adevăruri evidente, mai există şi astăzi „turişti" care îşi parcurg itinerariul fără a vedea nimic în jur. Autorul acestor rânduri a avut ocazia, în timpul controlului probelor pentru insigna „turist U.R.S.S.", să întâlnească unii tovarăşi care după ce au parcurs un itinerariu interesant de categoria I-a, nu au putut da nici o relaţie asupra lui şi aceasta abea la câteva săptămâni dela întoarcere. Au fost deasemenea cazuri, dealtfel rare, când turiştii treceau pe lângă localităţi istorice de mare interes, fără a le examina. Desigur că asemenea întâmplări nu trebue să existe.

Latura educativă şi instructivă a turismului este foarte importantă. Nici un turist nu poate primi o clasificare sportivă dacă nu va putea povesti despre călătoriile sale şi nu va însemna toate lucrurile demne de observat, pe care le-a întâlnit.

In acest sens trebue să existe cerinţe foarte mari, mai ales faţă de cei care educă pe turişti — instructorii de turism. Din păcate şi aici găsim uneori lipsuri. Sunt relatate cazuri când instructorul de turism s'a dovedit a fi străin de geologia şi flora raionului, necunoscând nici drumul de parcurs, acesta trebuind să fie căutat deseori chiar de turişti.

Trebue să se ceară tuturor asociaţiilor care organizează excursii, ca instructorii de turism să nu fie simpli ghizi, ci să cunoască multilateral regiunea, cu particularităţile, istoria şi geografia ei, putând da explicaţii la toate cele întâlnite în cale, deci, cu alte cuvinte, să posede deprinderi pedagogice.

In ce constă conţinutul sportiv al turismului? Turistul se întrece, în special, în ştiinţa de-a învinge obstacolele puse de natură în calea lui. Această întrecere, în itinerarii complicate, poate avea loc în situaţii ce se schimbă din moment în moment şi cere uneori, dela grupa de turişti şi dela fiecare participant în parte, o mare încordare a tuturor forţelor morale şi fizice. Succesul excursiei nu este asigurat numai de forţă şi rezistenţă, ci şi de sudura şi buna organizare a colectivului, precum şi de inteligenţa şi inventivitatea componenţilor.

Excursia de unul singur nu numai că este plictisitoare, dar este şi foarte periculoasă; deaceea toate excursiile trebue făcute numai în grupuri.

Ajutorul colectiv al participanţilor ajută învingerea obstacolelor şi determină victoria în lupta cu greutăţile itinerariului. Deaceea în turism,

paralel cu desvoltarea fizică şi călirea, se formează simţul tovărăşiei, deprinderile vieţii în colectiv şi disciplina.

Pentru a învinge greutăţile, a găsi drumul după hărţi şi scheme, a alege ocolirea cea mai nimerită a stâncilor inaccesibile sau a obstacolelor sub formă de ape, a găsi locul cel mai potrivit pentru a trece peste un râu, a te adăposti pe timp nefavorabil, trebue să judeci bine şi să iei hotărîri repezi şi sigure.

Turismul desvoltă judecata rapidă, inteligenţa şi ingeniozitatea. Necesitatea existenţei acestor calităţi complică mult problemele educării şi antrenării turiştilor; este necesar ca turiştii să capete, în afară de forţă, rezistenţă şi îndemânare, şi cunoştinţe teoretice şi practice, destul de vaste, în domeniul geografiei, topografiei, etc. Şi, în sfârşit, trebue educat la turişti simţul colectivităţii şi o adâncă disciplină conştientă.

Baza turismului este complexul „G.T.O.", a cărui insignă trebue s'o cucerească fiecare turist. Acesta este începutul începuturilor. Pregătirea ulterioară trebue să însumeze lecţii teoretice în domeniul geografiei, topografiei, ştiinţelor economice, politicei, istoriei regiunii în care se va călători, precum şi antrenament practic.

Pregătirea practică a turistului se face în mod obişnuit în decursul întregului an şi trebue să conţină cât mai multe excursii în zilele de sărbătoare, excursii în care turistul va învăţa în mod practic şi orientarea pe teren şi ştiinţa de a merge (pregătirea pentru marşuri), precum şi instalarea bivuacurilor, etc. Totodată, în timpul acestor excursii scurte se va căuta educarea simţului de tovărăşie şi disciplinei conştiente. Aceste probleme nu se pot rezolva în nici un caz numai prin metoda agitaţiei verbale care ar urmări sudarea colectivului. In itinerariul planificat de Asociaţia sportivă voluntară „Bolşevic" din Direcţia de turism şi excursii VTSPS [1]) în „Zona parc de protecţie pentru animale din Caucaz", în anul 1950, munca de agitaţie pentru sudarea colectivului de turişti, a fost minunat concepută. Din păcate însă, totul purta un caracter teatral şi superficial: ca urmare a acestei situaţii s'au petrecut întâmplări ridicole în cadrul grupelor de turişti, cum ar fi de exemplu întârzierea în popas mai mult de o oră a grupului, din cauza plecării unei părţi a turiştilor pentru a-şi cumpăra mere.

Această întârziere a stricat graficul şi a provocat străbaterea unei părţi din drum în orele cele mai călduroase ale zilei, sub un soare arzător. Asemenea ieşiri antisociale nu au fost nici analizate şi nici combătute.

La turişti trebue să se formeze o disciplină de colectiv, dorinţa de a ajuta tovarăşul în nevoe, tendinţa de a se păstra ordinea necesară mişcării generale a grupului, fără a se menţine însă o aliniere inutilă într'o formaţie,

[1]) Consiliul Central al Uniunilor Sindicale din U.R.S.S. (N. T.)

după comenzile şi strigătele instructorilor. Asemenea mijloace „de educare" a turiştilor, aplicate pe parcursul itinerariului, au dat rezultate negative.

Se înţelege că o justă educare a calităţilor moral-politice, necesare turistului în viaţa de colectiv, este mai greu de realizat; dar acest lucru trebue totuşi făcut. Greutatea fundamentală în această problemă constă în lipsa unor instructori de turism, cu o suficientă experienţă pedagogică şi cu cunoştinţe multilaterale.

Pe lângă aceasta mai există încă o cauză care frânează desvoltarea turismului şi anume considerarea lui greşită ca sport sezonier. Acest punct de vedere contrazice în primul rând normele de clasificare în turism conform cărora, pentru obţinerea oricărei categorii este necesar să se facă excursii şi vara şi iarna. Prin această clauză se exclude posibilitatea obţinerii clasificării, pentru turiştii care fac excursii numai vara. Pe de altă parte, cerinţele suplimentare pentru obţinerea insignei „Turist U.R.S.S." includ participarea în excursiile din zilele de sărbătoare. Experienţa muncii secţiilor de turism ne arată că pregătirea turiştilor în cursul întregului an, este cea mai justă. Pentru aceasta se folosesc pentru excursii, în măsura posibilităţilor, toate zilele de sărbătoare, uneori cu înoptare pe parcurs şi alteori fără. In timpul excursiilor din zilele de sărbătoare se face şi antrenamentul fizic, treceri peste cursuri de apă, străbaterea regiunilor mlăştinoase, instalarea bivuacurilor, etc., şi lucru practic în domeniul topografiei. In afară de aceasta, excursiile — în cazul unei bune desfăşurări — educă calităţile necesare moral politice ale turistului: îndrăsneala, curajul, sudarea spiritului de colectiv, disciplina turistică, etc. In timpul acestor excursii turiştii se obişnuesc a cunoaşte prezentul şi trecutul patriei, natura ei transformată prin planurile staliniste, lucrări care trezesc în ei simţul patriotic, mândria naţională sovietică.

Experienţa ne arată că pentru turişti nu există aşa numitele „sezoane moarte". Excursiile de trei zile în lunile Octombrie şi Mai au fost deseori însoţite de zăpadă umedă, de străbaterea nămeţilor sau noroaielor.

Cu toate acestea participanţii la aceste excursii, indiferent de vârstă, s'au declarat întotdeauna satisfăcuţi şi au căpătat o minunată odihnă şi înviorare. Nu am avut niciodată ocazia să văd la excursiile „intersezoniere" participanţi nemulţumiţi.

Secţiile de turism care nu fac antrenament în cursul întregului an, nu vor reuşi niciodată să pregătească adevăraţi turişti calificaţi. Numai pregătirea în tot cursul anului dă siguranţa că vor fi educate toate calităţile necesare şi deci toate excursiile vor aduce folos, atât turistului cât şi ţării.

In încheiere trebue să ridicăm problema corectitudinei sportive a turiştilor. In întreaga lume s'a răspândit faima sportivilor sovietici, ca fiind

cei mai cinstiţi: arbitrii sovietici se remarcă în concursurile din ţară şi internaţionale, prin obiectivitate şi incoruptibilitate. Cu totul alte aspecte găsim în ţările burgheze, unde mulţi arbitri şi sportivi se vând acelora care dau mai mult.

Toate regulamentele competiţiilor şi toate normele de clasificare sunt o lege irevocabilă pentru marea majoritate a sportivilor sovietici. Din păcate, în turism, în unele cercuri au apărut dorinţe curioase de reducere a normelor de clasificare, deşi acestea nu sunt atât de grele, lucru care s'a văzut din cele expuse mai sus. In primul rând, aici trebue să se dea o deosebită atenţie observaţiei Nr. 1 din tabela indicilor de dificultate a itinerariilor turistice, care spune: „In excursiile în teren muntos *(la deplasare în afara drumurilor accesibile* [1]*)* şi la deplasările pe ambarcaţiuni cu vâsle, kilometrajul se reduce la jumătate".

In vara anului 1949 Direcţiunea turismului şi excursiilor V.T.S.P.S.[2]), a elaborat, la timp, o serie de instrucţiuni asupra parcurgerii itinerariilor muntoase, considerând 1 km. pentru 2 km., deşi itinerariul trecea şi pe o şosea, adică pe un drum accesibil chiar maşinilor. Acelaşi lucru s'a făcut pe drumul militar dela Suhum, la „Crasnaia poliana"[3]) şi în tabăra turistică a asociaţiei sportive voluntare „Bolşevic".

Pentru noi, sportivii sovietici, normele de clasificare trebue să fie o lege şi trebue făcut apoi la turişti pentru ca aceste norme să nu fie reduse ci chiar întrecute. Turistul, ca de altfel oricare sportiv sovietic, trebue să se educe în spiritul unei corectitudini înalte şi principiale; în toate încercările de nerespectare a acestui principiu sovietic de educare, trebue demascate prin toate mijloacele.

Turismul sovietic creşte şi se lărgeşte, ca de altfel întreaga mişcare sportivă sovietică. Toate neajunsurile enumerate sunt, fără îndoială, piedici în desvoltarea turismului, dar printr'o justă îndrumare ele pot fi uşor îndepărtate. Una din problemele care stă pe primul plan, este pregătirea cadrelor necesare conducerii mişcării turistice cu calificare superioară care stă pe primul plan, este pregătirea cadrelor de instructori valoroşi precum şi editarea de manuale de turism amănunţite, cu conţinut practic şi metodic.

---

1) Subliniat de autor.
2) Consiliul Central al Uniunilor Sindicale din U.R.S.S. (N. T.)
3) Poiana Roşie (N. T.)

ASPECTELE MEDICO-SPORTIVE ALE SKIULUI

III

INFLUENȚA SKIULUI ASUPRA ORGANISMULUI

de dr. MIRON GEORGESCU

In Nr. 1 și 3 din 1951 al revistei noastre am publicat primele două părți ale prezentului studiu [1])

Din motive obiective partea a treia și ultima apare în numărul de față. Ea cuprinde numai unul din cele trei aspecte medico-sportive principale ale skiului, care nu poate fi bine studiat și înțeles decât dacă îl considerăm în strânsă corelație cu mediul exterior în care se desfășoară.

CHELTUIALA DE ENERGIE

Practicarea skiului produce o cheltuială importantă de energie. Pierderile energetice ale organismului sunt în funcție de mai mulți factori. Printre aceștia, cei mai importanți sunt următorii:

Natura probei. Lucrul mecanic efectuat de un skior care concurează la fond, este altul decât la cel care concurează la coborîre. La concurenți, efortul mai depinde și de valoarea adversarilor întâlniți și de importanta competiției.

Starea zăpezii. O zăpadă prăfuită și bătută favorizează alunecarea, astfel că se cere un efort mai mic din partea organismului. Zăpezile mari, înghețate, umede sau lipicioase, fac ca alunecarea pe skiuri să fie mai dificilă și pun la contribuție intensă mușchiulatura corpului.

Condițiunile atmosferice. Vremea favorabilă, fără vânt și cu o temperatură între 0 și —10 grade nu cere eforturi suplimentare, în timp ce viscolul, gerul, ceața, etc., împiedică activitatea skiorului și îi cer, de multe ori, însemnate eforturi.

Profilul terenului. Un traseu în care urcușul este prelungit și abrupt, cu terenurile accidentate sau împădurite, cere un consum mare de energie. In schimb, coborîșurile line și netede pot fi parcurse cu foarte puțin efort.

Utilizarea cerurilor. O ceruire bine aplicată scutește pe skior de eforturi inutile și obositoare. Este remarcabilă economia de energie făcută de un skior, dacă, datorită ceruitului, la fiecare pas câștigă în alunecare numai 10 cm. La 10.000 pași, spre exemplu, el câștigă 1 km., ceeace înseamnează o cantitate apreciabilă de energie economisită și o depășire netă a adversarilor de aceeași valoare, care și-au ceruit mai prost skiurile.

---

[1]) Vezi Nr. 1/1951 — Aspectele medico-sportive ale skiului I — Lupta contra frigului și Nr. 3/951 — Aspectele medico-sportive ale skiului II — Influența altitudinei asupra organismului skiorului.

Gradul de antrenament. Un skior foarte bine antrenat, consumă mai puţin de 40% din cantitatea de energie folosită de un skior fără antrenament. Iată dar că lipsa unei pregătiri ştiinţifice poate expune skiorul la o cheltuială de energie aproape înzecită.

Tehnica skiorului. Un bun tehnician parcurge aceeaşi distanţă cu un consum mult mai mic de energie decât un începător. In plus, începătorii cad de foarte multe ori, iar ridicările necesită, mai ales în zăpadă mare, un mare efort muşchiular, care măreşte în mod apreciabil consumul de energie al skiorului.

Mersul pe ski, deşi reprezintă o mare victorie asupra naturii, nu constitue totuşi un mijloc de locomoţie prea economic din punct de vedere al forţelor. Deplasarea cu ajutorul skiurilor este mai costisitoare decât mersul cu picioarele pe teren fără zăpadă.

La urcuş poate fi străbătută cu ajutorul skiurilor o diferenţă de nivel de aproximativ 200 m. pe oră, în timp ce cu piciorul se urcă în medie o diferenţă de nivel de 300 m. pe oră.

Prin urmare, în privinţa vitezei de urcare, mersul cu skiurile în picioare este mai puţin avantajos.

Acest fapt se întâmplă numai în cazul când zăpada este mică sau există zăpezi bine bătătorite. Dacă zăpezile sunt mari, mersul pe ski este mult mai uşor şi deplasarea este cu mult mai rapidă decât în cazul când nu avem skiuri.

Acolo unde skiul este mult mai avantajos decât mersul simplu, este la coborîre. Lăsând la o parte plăcerea deosebită pe care o produce coborîrea pe skiuri, amintim numai, că un skior consumă mai puţin de jumătate din energia necesară coborîrii aceleeaşi pante fără skiuri. Adăogându-se la acest lucru şi viteza de deplasare care este cu mult mai mare, se pot imagina uşor avantajele pe care le oferă coborîrea pantelor cu ajutorul skiurilor.

Scriind aceste rânduri ne gândim, în special, la muncitorii din regiunile de deal şi de muncă, care de multe ori sunt nevoiţi să străbată iarna, prin zăpadă mare, distanţe apreciabile de teren. In caz că au în drumul lor porţiuni de coborît, drumul nu numai că nu constitue o risipă inutilă de energie, dar devine o adevărată plăcere. Deasemeni randamentul lor în producţie ar fi mult superior, prin faptul că ar veni în ateliere odihniţi şi bine dispuşi, în loc să sosească obosiţi şi fără poftă de lucru. Popularizarea skiului în rândurile masselor mari de oameni ai muncii oferă deci, pe lângă alte avantagii şi pe acela că poate fi folosit în anumite regiuni ca instrument de mare utilitate practică.

Comparat însă cu alte mijloace de locomoţie, mersul pe ski este destul de neeconomic. Din studierea cifrelor următoare se poate constata cu uşurinţă acest lucru:

Mersul pe ski timp de o oră, în care s'au parcurs 13,600 km. consumă *994 calorii,* ceeace reprezintă o creştere a metabolismului cu 1420%.

Mersul pe bicicletă timp de o oră, în care s'a parcurs distanţa de 15 km., produce un consum de *310 calorii* şi o creştere a metabolismului cu 443%.

Călăritul la trap timp de o oră consumă 343 calorii și ridică metabolismul cu 490%.

Patinajul cu 20,500 km. pe oră produce o creștere a metabolismului cu 1,170%, adică mai puțin decât la ski, deși viteza de deplasare este mai mare.

Cu toate acestea skiul rămâne, în timpul iernilor cu zăpezi mari, mijlocul de locomoție cel mai practic și cel mai plăcut. La munte, ca instrument de utilitate practică sau de sport, skiul oferă multiple avantagii. Deaceea este iubit de tineret și practicarea lui se răspândește tot mai mult.

Skiul ca sport a pătruns în țara noastră de multă vreme fiind practicat însă de un număr restrâns de privilegiați. Astăzi skiul tinde să devină sport de masse prin aceea că numărul celor ce iau parte la competiții este în continuă creștere.

Medicul sportiv este adeseori întrebat de tinerii care vor să practice skiul dacă starea organismului lor permite acest lucru. Pentru a fi de folos medicilor sportivi și celor care se ocupă cu dirijarea activității sportive a tineretului, ne vom ocupa pe scurt de această problemă.

INSUȘIRILE NECESARE SKIORULUI

Practicarea skiului, prin efortul muscular intens cauzat, cere un organism perfect sănătos. Medicul va trebui să acorde o importanță deosebită examenului plămânilor și inimii, care sunt condițiile fundamentale ale practicării oricărui sport și al skiului în special.

Skiul de competiție nu va fi permis decât celor perfect sănătoși și care, pentru vârsta lor, au atins o desvoltare normală.

Este greșit să se treacă cu vederea peste anumite leziuni vechi, în speranța că ele nu se vor agrava. In afară de efortul muscular propriu zis, la ski mai intervine frigul și celelalte condițiuni atmosferice, care contribue în mod hotărîtor la redeschiderea și agravarea acestor leziuni. Să nu se uite că skiorul poate fi surprins adeseori pe munte de viscol și ger și că nu întotdeauna are la dispoziție o încăpere încălzită sau hrană suficientă. Deaceea medicul sportiv este obligat să procedeze cu multă băgare de seamă și să interzică participarea la competiții și la excursii grele, tuturor acelora care nu se găsesc într'o perfectă stare de sănătate. Pentru ceilalți, practicarea skiului este permisă dela caz la caz sub forme și cu intensități diferite. Skiul n'are contraindicație de vârstă, cu condiția să fie practicat în concordanță cu posibilitățile fizice ale fiecărei vârste.

Cei care au fost admiși să concureze, nu trebue să uite că prima lor grijă trebue să fie antrenamentul.

In afară de pregătirea tehnică pe care au datoria s'o efectueze, skiorii de competiție trebue să se gândească cu atenție la o serie de calități pe care practicarea skiului le pretinde și le desvoltă, cum ar fi:

Forța musculară. Mersul pe teren plat, urcușul sau coborîrea cer o contribuție masivă și de multe ori violentă a musculaturii corpului. Caracteristic pentru ski este faptul că musculatura brațelor și a picioarelor lucrează în acelaș timp și cu aceeași intensitate. Musculatura trunchiului este

şi ea în mod continuu solicitată la menţinerea echilibrului şi la mişcările necesare frânărilor şi ocolirilor.

Skiorul trebue să-şi cultive forţa musculară pentrucă de ea depinde în mare măsură executarea mişcărilor în plină viteză, deplasarea rapidă pe teren plat şi urcarea pantelor cu uşurinţă.

Supleţea. Pentru păstrarea echilibrului şi pentru efectuarea mişcărilor cerute de tehnica skiului este nevoe de mişcări ample şi rapide. Un skior ai cărui muşchi şi articulaţii răspund prompt la comandă şi care execută cu uşurinţă mişcări de mare amplitudine, este mult mai avantajat faţă de altul cu un tonus muscular ridicat şi cu articulaţiile rigide.

Supleţea decurge dintr'o bună coordonare a contracţiilor muşchiulare şi dintr'o mare mobilitate a articulaţiilor. In antrenamentul său skiorul trebue să pună accent pe exerciţiile de alungire a musculaturii, de mărire a mobilităţii tuturor articulaţiilor şi de coordonare a contracţiilor.

In felul acesta corpul său devine suplu, diferitele lui segmente se pot mişca cu uşurinţă şi skiorul îşi menţine echilibrul şi se strecoară fără dificultate printre obstacolele terenului.

Coordonarea mişcărilor. Tehnica skiului cere executarea unui întreg complex de mişcări, dintre care multe se cer executate simultan de diferite regiuni ale corpului.

Esenţialul în tehnica skiului este schimbarea centrului de greutate de pe un picior pe celălalt, şi repartizarea greutăţii pe diferitele părţi ale skiului (vârf, coadă, canturi, etc.). Acest lucru nu poate fi făcut cu repeziciunea şi precizia necesară decât dacă skiorul îşi coordonează în mod exact mişcările fiecărui segment al corpului, înlănţuindu-le succesiunea în aşa fel încât să nu sufere nici echilibrul şi nici viteza de deplasare.

Antrenamentul şi însuşirea cunoştinţelor tehnice duce la o considerabilă îmbunătăţire a coordonării mişcărilor. Skiorul dobândeşte o mare precizie în mişcări contractând cu intensitatea trebuitoare numai muşchii care sunt absolut necesari pentru a le executa. In felul acesta economiseşte energie şi, pentrucă în contracţie nu intră muşchi care ar putea frâna mişcările, îşi măreşte viteza de execuţie.

Timpul de reacţiune psiho-motorie. Intervalul de timp scurs dela perceperea unei excitaţii până la producerea reacţiunii motorii, se numeşte în fiziologie timp de reacţiune psiho-motorie.

In limbajul sportiv timpul de reacţiune psiho-motric este denumit, în mod impropriu, „reflex". Se spune despre un sportiv cu un timp de reacţie psiho-motorie scurt că „are reflexe rapide", ceeace înseamnă că la el mişcarea necesară se produce imediat după perceperea excitaţiei.

La ski „reflexele rapide" sunt indispensabile, dat fiind viteza foarte mare de deplasare şi pericolele ce se ivesc la tot pasul.

O poartă care trebue trecută din mare viteză, evitarea unui accident de teren, o ocolire obligatorie de care nu ştiai nimic şi, în general, orice „surpriză" poate fi evitată numai dacă mişcările necesare se efectuează imediat ce obstacolul a fost observat.

Printr'un antrenament bine făcut, timpul de reacţiune se poate scurta

mult, astfel că skiorul care se pregăteşte în mod sistematic dobândeşte o calitate în plus — aceea de a putea face faţă cu mare repeziciune situaţiilor noi, survenite în timpul coborîrii lor în plină viteză.

Simţul echilibrului. Tehnica skiului nu este în fond decât ştiinţa păstrării echilibrului pe ski, indiferent de viteză şi de felul terenului. Lucrul acesta atât de uşor de enunţat este mult mai greu de pus în practică. Păstrarea echilibrului pe două bucăţi de lemn care se deplasează cu o viteză mereu crescândă pe un teren neregulat, constitue o problemă care nu poate fi rezolvată decât cu preţul unor mari şi îndelungate eforturi. Pentru un individ, care are un simţ desvoltat al echilibrului, progresul este mai rapid şi — implicit — căderile mai puţin numeroase.

Simţul echilibrului se desvoltă prin exerciţii speciale. Marii campioni sunt adevăraţi acrobaţi. Ei se pregătesc vreme îndelungată şi încep antrenamentele în vederea sezonului de activitate încă din timpul verii. In acest fel ajung să-şi păstreze echilibrul în situaţii cu totul excepţionale, realizând performanţe care pentru omul obişnuit par lucruri extraordinare. Pentru ei corpul nu se termină la vârful picioarelor, ci se prelungeşte până la vârful skiului, skiul ne mai constituind un obstacol, ci o prelungire a propriului lor corp. Skiorii buni spun adesea că ei „simt şi pipăe zăpada cu vârful skiului". Deaceea ei se adaptează mult mai bine la condiţiunile terenului şi îşi păstrează echilibrul chiar pe terenuri foarte accidentate. Acest „simţ al echilibrului" se explică prin faptul că analizorii proprioceptivi îşi perfecţionează foarte mult funcţionarea. (Crestovnicov).

Calităţi morale. Pentru a putea învăţa skiul este nevoe, în primul rând, de curaj. Sportivul trebue să învingă teama cauzată de nesiguranţa pe care ţi-o dă lipsa de stabilitate pe picioare şi înclinaţia pantei. Incepătorii cad aproape totdeauna pe spate, pentrucă le e frică de viteză. Cu timpul curajul şi încrederea sporind, skiorii nu se mai trântesc singuri pentru a opri viteza.

Coborîrile rapide cer însă un curaj excepţional (în concursuri se ating viteze de peste 100 km. pe oră). Fără încredere în forţele proprii şi mai ales fără curaj, concurentul va frâna ori de câte ori există o porţiune mai dificilă sau viteza este prea mare. In aceste condiţiuni şansele de câştig sunt mult diminuate.

Alături de curaj skiul mai cere *hotărîre în acţiuni.* Skiorul care şovăe nu va putea depăşi obstacolul ivit în cale, pentru că viteza de deplasare nu-ţi mai dă timp pentru deliberare cu tine însuţi. Decizia trebue luată imediat şi pusă în aplicare fără întârziere.

Rezistenţa fizică şi morală. Aceste calităţi ţin atât de substratul fizic cât şi de cel moral al individului. Concursurile de fond, în special, cer o rezistenţă deosebită care se dobândeşte în urma unui antrenament îndelungat, făcut metodic şi numai în cazul când starea de sănătate a individului este perfectă.

La această condiţie organică trebue adăogat şi elementul „voinţă", fără de care forţele fizice se prăbuşesc în clipele grele.

Un skior încercat îşi educă şi voinţa, astfel încât pe lângă calităţile

fizice care îi asigură o rezistenţă organică, el dobândeşte şi calităţile morale necesare luptei pentru victorie.

Prin activitatea desfăşurată în mijlocul naturii schimbătoare şi aspre, skiorul dobândeşte şi o rezistenţă crescută faţă de elementele naturii.

MODIFICĂRI FIZIOLOGICE PRODUSE DE COMPETIŢII

Competiţiile de ski produc modificări foarte importante în funcţiunea principalelor organe ale corpului omenesc. Intensitatea şi durata acestor modificări depind de factorii pe care i-am descris când am vorbit despre consumul de energie (natura probei, starea zăpezii, condiţiunile atmosferice, gradul de antrenament, etc.), astfel că nu mai revenim asupra lor.

PROBELE DE COBORIRE

Natura efortului. Competiţiile acestea constau în parcurgerea unei distanţe anumite într'un timp cât mai scurt. Terenul este de obicei astfel ales încât să fie prevăzut cu numeroase „puncte critice", care să dea posibilitatea celor mai buni să câştige.

Lungimea, înclinaţia pantei şi obstacolele sunt diferite dela competiţie la competiţie. In general traseele măsoară 2—5 km., sunt foarte înclinate, prezentând diferenţe de nivel ce pot depăşi 1000 m.

Skiorii coboară cu viteză mare, atingând în anumite porţiuni peste 100 km. pe oră. In general, o cursă de coborîre durează între 2 şi 4 minute.

Efortul desfăşurat deşi de scurtă durată, este de mare intensitate. Poziţia pe skiuri şi lipsa de mişcări pe anumite porţiuni „directe", cauzează contracţiuni musculare statice localizate în special la musculatura membrelor inferioare şi la aceea a abdomenului.

Contracţiile statice dela nivelul membrelor inferioare produc o oboseală foarte puternică a acestora. La concursurile de coborîre, abandonările întâlnite (în afară de accidente), nu sunt cauzate de fenomenele respiratorii sau circulatorii ale oboselii ca la fond, ci din cauza oboselii localizate la muşchii care au fost ţinuţi în contracţie statică vreme îndelungată.

Skiorii folosesc adeseori expresia: „n'am mai avut picioare", ceeace înseamnă că oboseala localizată la musculatura membrelor inferioare a fost atât de puternică, încât ele n'au mai fost în stare să susţină corpul şi skiorul a fost nevoit să abandoneze.

Sunt foarte frecvente cazurile în care, datorită voinţei, skiorii termină cursa, dar sunt incapabili să se mai oprească şi se prăbuşesc în zăpadă, imediat ce au trecut linia de sosire.

Ei au dureri puternice localizate în musculatura membrelor inferioare (în special quadricepsul şi muşchii gambei). Se mai pot observa deasemenea tremurături involuntare ale membrelor inferioare, datorate tot oboselii.

Cauza cea mai frecventă a căzăturilor şi accidentelor întâmplate la concursurile de coborîre este tocmai această oboseală localizată, produsă de contracţiunile statice.

Nefiind stăpân pe picioarele sale din cauză că musculatura obosită

răspunde greu şi cu întârziere la ordinele venite dela creer, skiorul nu poate face la timp mişcările necesare, cade, pierde secunde preţioase sau, în alte cazuri, se accidentează şi odată cu pierderea concursului îşi pericliteză şi sănătatea.

Contracţiunile statice ale musculaturii abdominale produc turburări ale respiraţiei, prin împiedicarea jocului normal al diafragmului (musculatura abdomenului rămânând tot timpul contractată, nu permite deplasarea viscerelor şi, la rândul lor, acestea nu mai permit coborîrea diafragmului.)

Pentru a se obişnui corpul cu eforturile cerute de coborîre este nevoe de un antrenament îndelungat.

Coborîtorii trebue să înceapă pregătirile încă din vară accentuând asupra exerciţiilor care măresc tonicitatea musculară şi simţul echilibrului. O atenţie deosebită trebue acordată exerciţiilor care produc contracţiuni statice. (Prin contracţie statică înţelegem acea contracţie în care capetele de inserţie ale muşchiului contractat rămân nemişcate, spre deosebire de contracţia dinamică ce se caracterizează prin aceea că cele două capete ale muşchiului se apropie — dinamică concentrică — sau se depărtează — dinamică excentrică —).

Consumul de energie nervoasă este foarte mare în timpul probelor de coborîre. Skiorul se găseşte în tot timpul coborîrii sub o tensiune nervoasă ridicată pentrucă de atenţia, precizia şi viteza cu care lucrează, depinde performanţa şi chiar viaţa sa.

Mişcările pe care le execută sunt adeseori brusce, explosive; ele se fac consumând puţină energie mecanică, dar foarte multă energie nervoasă (ca la săritorii din atletism). Factorul nervos al oboselii este deosebit de important la coborîtori. Competiţiile de coborîre nu trebue privite ca eforturi „neînsemnate" ci ca probe epuizante, pentru care e nevoe de sănătate perfectă, de completă desvoltare fizică şi de o atentă şi îndelungată pregătire.

MODIFICĂRILE RESPIRATORII

In timpul probelor de coborîre respiraţia suferă modificări importante, ritmul respirator, amplitudinea mişcărilor respiratorii şi ventilaţia pulmonară fiind foarte mult influenţate.

In timpul coborîrii, toracele se găseşte majoritatea timpului imobilizat, pentru a face din tot corpul un singur bloc, condiţie indispensabilă pentru executarea promptă şi corectă a mişcărilor necesare.

Skiorul respiră rar şi la intervale neregulate de timp. Expiraţia se face mai ales la împinsul din braţe sau la aterizarea din săriturile cauzate de accidentele de teren. Ea se face cu un sgomot caracteristic, care se poate auzi dela distanţă. Introducerea aerului în plămâni se efectuează prin inspiraţii scurte şi puternice, făcute pe gură.

Amplitudinea mişcărilor respiratorii nu este constantă, skiorul executând mişcări ample care alternează cu altele a căror amplitudine este mult mai scăzută. La diminuarea amplitudinei contribue şi contracţiunile musculaturii abdominale despre care am vorbit mai înainte. In urma acestor

turburări de ritm şi de amplitudine, ventilaţia pulmonară este scăzută, fapt care duce la o proastă aprovizionare cu oxigen a organismului.

Pentru a se evita acest lucru se recomandă ca la antrenamente skiorii să-şi îndrepte atenţia asupra respiraţiei şi să respire cât mai normal. E foarte utilă recomandaţia de a respira cu sgomot pentrucă în felul acesta skiorul îşi aude şi deci îşi controlează singur felul în care respiră.

Amplitudinea mişcărilor respiratorii creşte după terminarea probei.

Ritmul respirator devine regulat şi foarte rapid. Sunt frecvente cazurile în care se ajunge la un ritm de peste 40 de respiraţii pe minut. La concurenţii dela Campionatele Naţionale din 1950, în colaborare cu Dr. Ermil Nichifor, am găsit o frecvenţă respiratorie care a variat între 24 şi 46 mişcări respiratorii pe minut.

Debitul respirator este astfel mult mărit asigurându-se o suficientă oxigenare, prin care se acoperă datoria de oxigen, contractată în timpul coborîrii.

Revenirea la normal se face destul de repede. Modificările se micşorează treptat, astfel încât după o durată de timp care nu depăşeşte în mod normal 60 de minute, dispar complet.

La skiorii antrenaţi şi mai ales la cei care şi-au făcut educaţia respiraţiei, ajungând să respire cât mai normal în timpul coborîrii, modificările respiratorii sunt mai puţin accentuate după terminarea cursei.

MODIFICĂRILE CIRCULATORII

Modificările survenite în funcţiunea aparatului cardio-vascular în urma unei probe de coborîre sunt foarte mari. Ele se aseamănă cu eforturile intense şi de scurtă durată întâlnite în alte sporturi.

Frecvenţa cardiacă atinge valori ce pot să depăşească 200 pulsaţii pe minut. Noi am găsit la studenţii I.C.F., cu un grad de antrenament redus şi cu tehnică insuficientă, o frecvenţă cardiacă cifrată între 168—240 după un concurs de coborîre pe o pantă cu o lungime de aproximativ 700 m. şi cu o diferenţă de nivel de aproximativ 100 m.

La skiorii cu o tehnică şi cu un grad de antrenament mult superior (concurenţii la campionatele naţionale 1950), cifrele pe care le-am observat împreună cu Dr. Ermil Nichifor şi Dr. Matei Balş au fost cuprinse între 170—190 pulsaţii pe minut.

Debitul cardiac şi viteza de circulaţie sunt deasemenea mult crescute.

Probele de slalom sunt, ca şi probele de coborîre, eforturi scurte şi de mare intensitate. Efortul durează mai puţin pentrucă traseul este mai scurt. Skiorul este obligat să lucreze în permanenţă, pentru a trece printre porţi. Din această cauză contracţiunile statice şi consecinţele lor sunt evitate.

Modificările funcţionale sunt totuşi la fel de marcate ca şi la coborîre. Valorile modificărilor respiratorii şi circulatorii pe care le-am observat atât la studenţii Institutului de Cultură Fizică, cât şi la concurenţii dela Campionatele Naţionale din 1950, sunt la fel de ridicate ca şi cele înregis-

trate la probele de coborîre efectuate în aceeaşi perioadă de timp. E de remarcat însă faptul că probele de slalom durează mult mai puţin decât cele de coborîre, iar traseele sunt cu mult mai scurte. Cu toate acestea, modificările observate sunt sensibil egale la ambele genuri de competiţii, ceeace înseamnă că intensitatea efortului este mai mare la slalom decât la coborîre, prin intensitate înţelegând cantitatea de lucru mecanic efectuat în unitatea de timp. Acest fapt se explică prin aceea că slalomistul este obligat să-şi ţină tot timpul muşchii în activitate, pentru a efectua traseul obligatoriu al concursului.

Probele de sărituri constau într'o coborîre „directă" (elan) urmată de o săritură de lungime variabilă şi de un aterizaj pe o pantă foarte înclinată, care se coboară deasemenea „direct". Modificările fiziologice sunt şi de data aceasta asemănătoare cu cele găsite la coborîre.

PROBELE DE FOND

Alergările de fond pe ski sunt programate pe distanţe cu o lungime anumită. Regulamentul internaţional consideră ca oficiale cursele de 18,30 şi 50 km.

Traseele trebue să fie astfel alese încât să aibă o treime din traseu teren plat, o treime urcuş şi o altă treime coborîre. Diferenţele de nivel nu trebue să fie excesive (mai mult de 400 m.) şi urcuşurile trebue fracţionate astfel, încât să alterneze cu porţiuni plate sau coborîri.

NATURA EFORTULUI

In timpul alergării pe ski, efortul este simultan pentru braţe şi picioare. La skiorul de fond, braţele şi beţele îndeplinesc rolul pe care îl au membrele posterioare la animalele patrupede — servind la propulsie. Din această cauză musculatura membrelor inferioare şi în special a centurii scapulare, trebue să fie foarte puternică.

Efortul durează vreme îndelungată (între 1—4 ore). Nu există recorduri la aceste probe, deoarece pârtiile au caracteristici speciale, care influenţează foarte mult rezultatele.

Skiorul de fond trebue să facă un antrenament îndelungat, deoarece tehnica alergării pe skiuri şi rezistenţa necesară parcurgerii unor distanţe atât de lungi, se dobândeşte cu greutate. Pregătirea fondiştilor trebue începută cu mult înainte de începerea sezonului propriu zis.

Sunt specialişti care recomandă — în timpul verii — utilizarea skiurilor pe rotiţe, în vederea efectuării unui antrenament cât mai eficace.

Oboseala se manifestă la alergătorii de fond în special, prin fenomene respiratorii şi circulatorii. Abandonările nu se produc din cauza fenomenelor musculare localizate ca la coborîre, ci în urma fenomenelor generale ale oboselii.

MODIFICĂRILE RESPIRATORII

Alergătorul de fond are o respiraţie de tip abdominal. Porţiunea superioară a toracelui este blocată pentru a oferi musculaturii braţelor un

punct de sprijin cât mai fix. La mersul cu mişcări alternative (normal sau buestru), braţele lucrează pe rând, astfel că în ori care moment există un hemitorace, care poate să funcţioneze normal.

In mersul simultan a cărui tehnică pretinde o împingere puternică făcută cu ambele braţe deodată (mersul în 2 şi 4 timpi, etc.), toracele se blochează în momentul lucrului braţelor.

Acest moment trebue să coincidă cu momentul expiraţiei, iar timpul în care beţele sunt duse înainte să fie folosit pentru inspiraţie, deoarece în acest moment toracele se poate mişca liber.

Există deci un raport bine precizat între tehnica respiraţiei şi cea a lucrului cu braţele. Atunci când muşchii braţelor activează respiraţia este pasivă — expiraţie — iar când braţele rămân în repaus respiraţia este activă — inspiraţie.

Incepătorii trebue să acorde o deosebită importanţă acestei alternanţe, pentrucă numai aşa pot să asigure organismului care lucrează o cantitate suficientă de oxigen.

Ritmul respirator trebue păstrat, pe cât posibil, acelaş în tot timpul cursei, indiferent de felul mersului întrebuinţat. Tehnicienii buni fac o inspiraţie la fiecare doi paşi, astfel încât ritmul lor respirator rămâne tot timpul cursei între 20-30 de respiraţii pe minut.

Modificările frecvente de ritm respirator sau un ritm prea rapid, fac ca fenomenele oboselii să apară mai repede.

După cursă frecvenţa respiratorie ne mai fiind ritmată de paşi se accelerează mult. Ea poate să atingă cifre care depăşesc 50 de mişcări respiratorii pe minut. In cursele mai scurte (10 km.) acest ritm este ceva mai rapid decât la cele prelungite (30 şi 50 Km).

Amplitudinea mişcărilor respiratorii se accentuează până la o anumită limită a frecvenţei, după care diminuă, mişcările devenind superficiale. Debitul respirator este mult crescut datorită frecvenţei, care depăşeşte în mod impresionant valorile de repaus.

Timpul de revenire la normal depinde în mare măsură de efortul făcut (starea zăpezii, a atmosferii, profilul terenului etc.). El depăşeşte cu mult pe cel de la probele de coborîre, durând mai multe ore.

Mobilitatea diafragmului. Din cauza blocării cutiei toracice respiraţia este asigurată, mai ales, de jocul diafragmului. Acest lucru are ca urmare creşterea mobilităţii acestuia. La skiorii fondişti mobilitatea diafragmului este mai mare ca la maratonişti cu aproximativ 43-50%.

Hug a găsit la skiori fondişti de valoare internaţională o mobilitate a diafragmului de 6,7 cm. în dreapta şi 6,6 cm. în stânga. La maratonişti cifrele observate au fost de 4,4 cm. în dreapta şi 4,7 cm. în stânga.

După cursă mobilitatea diafragmului concurenţilor scade cu atât mai mult cu cât distanţa parcursă a fost mai lungă (2% în dreapta şi 10% în stânga după 28% Km.; 25% în dreapta şi 20% în stânga după o cursă de 50 km. — Hug).

Elasticitatea toracică. Hug a găsît la skiori o elasticitate toracică

medie de 8,1 cm., iar la maratonişti de 7 cm., ceeace reprezintă o elasticitate toracică cu 12% mai mare la skiori.

Predominenţa mobilităţii diafragmului (mai mare cu 43-50%) asupra elasticităţii toracelui (mai mare numai cu 7%) la skiori se explică prin faptul că toracele este blocat în timpul împingerii din beţe, pe când la maratonişti, în timpul alergării, jocul cutiei toracice este liber.

MODIFICĂRILE CIRCULATORII

Frecvenţa cardiacă creşte în mod impresionant după cursele de fond. Această creştere întrece cu mult, în unele cazuri, cifrele considerate de unii autori ca fiind „critice" pentru activitatea cardiacă. Valorile pe care le-am găsit în literatură sunt foarte diferite. Diferenţele întâlnite se datoresc, în primul rând, condiţiunilor specifice în care s'au desfăşurat competiţiile şi în al doilea rând, intervalului de timp scurs dela terminarea efortului până la examinarea skiorului. Unii cercetători dau ca valori culese „după efort" cele înregistrate după trecerea a 10-15 minute dela sosirea concurentului.

Cercetătorul sovietic M. V. Raskin, într'un studiu publicat în 1947 în „Teoria şi Practica Culturii Fizice", găseşte pe 710 cazuri observate în competiţiile de massă o valoare medie de 187 pulsaţii pe minut, iar ca limite extreme 132 şi 264 pulsaţii.

Tot el a găsit la maeştrii sportului din Uniunea Sovietică, în proba de 20 km., cifre care au variat între 252 şi 264 pulsaţii pe minut; în probele de 30 km. cifrele au fost cuprinse între 228 şi 240 pulsaţii pe minut, la 50 km. între 192 şi 216, iar la 100 km. între 156 şi 204 pulsaţii pe minut

După cum se vede, există o diminuare netă a numărului de pulsaţii cardiace pe măsură ce lungimea traseului creşte. Acest lucru se datoreşte faptului că odată cu lungirea parcursului intensitatea efortului, adică lucrul mecanic efectuat în unitatea de timp, se micşorează, din cauza scăderii vitezei de deplasare a skiorului.

Noi am observat la studenţii Institutului de Cultură Fizică, cu ocazia unor concursuri de alergare pe skiuri, efectuate pe parcursuri reduse (3 km. şi 6 km.), cifre care se apropie de cele găsite de M. V. Raskin. Valorile înregistrate au fost cuprinse între 184 şi 260 pulsaţii pe minut pentru traseul de 3 km. şi între 228 şi 268 pentru traseul de 6 km. In ambele cazuri a fost însă vorba de skiori fără un antrenament suficient şi care nu posedau o tehnică prea avansată a alergărilor pe ski.

La skiorii care au luat parte la campionatele naţionale în 1950, valorile înregistrate de noi împreună cu Dr. Nichifor şi Balş au fost mult mai scăzute. La cursa de 18 km. cifrele au variat între 152 şi 196 de pulsaţii pe minut, iar la 30 km. între 92 şi 192 de pulsaţii pe minut.

Revenirea la normal după o astfel de cursă este prelungită durând mai multe ore. La studenţii care prezentaseră în momentul sosirii, valori de 268, 256 şi 228 de pulsaţii, noi am găsit după 20 de minute 132, 172 şi respectiv 112 pulsaţii pe minut.

Tensiunea arterială este şi ea crescută. Valorile maximei cresc mai mult decât cele ale minimei, astfel că tensiunea diferenţială se măreşte.

Tensiunea arterială creşte mai mult în cursele de durată mai scurtă decât în cele cu un traseu lung.

Se observă adeseori cazuri în care tensiunea arterială, măsurată la sosire, dă valori mai scăzute decât cele înregistrate înainte de cursă. Scăderea tensiunii arteriale este mai des observată după parcursurile lungi (30 şi 50 km.) şi se întâlneşte, în special, la sportivii tineri şi la cei neantrenaţi.

INFLUENŢA ASUPRA INIMII

Skiul este unul dintre sporturile cu cea mai mare influenţă asupra inimii. Cercetările vechi au pus în evidenţă încă de acum mai bine de 50 de ani, o creştere a volumului inimii la skiorii care participă de mai mulţi ani la concursurile de fond.

Mijloacele moderne de investigaţie au confirmat aceste teze.

Ortodiagrama cordului pune adeseori în evidenţă o mărire a diametrelor cardiace. La fondişti creşterea diametrelor este mult mai accentuată decât la coborîtori şi săritori.

Cordul stâng. Letunov a arătat că ventricolul stâng ocupă în 87% din cazuri, primele 8 benzi din stânga jos.

Amplitudinea ondulaţiilor atinge la vârf 4-7 mm. iar la baza ventricolului 3,5-6 mm. Diminuarea amplitudinii dela vârful inimii sub 4 mm. trebue considerată ca un semn de slăbire funcţională a miocardului.

La sportivii bine antrenaţi, care au realizat performanţe bune, Letunov a găsit totdeauna amplitudinile cele mai mari ale ondulaţiilor, localiazte la vârful inimii. Ondulaţii mai mari la bază se întâlnesc mai ales la sportivii care nu realizează performanţe deosebite.

Auricolul stâng nu depăşeşte în mod normal 1-1½ benzi. Ondulaţiile lui ating 1-3 mm. şi deseori pot lipsi.

Cordul drept. In partea inferioară conturul este format din ventricolul drept, iar în partea superioară de auricolul drept.

Ondulaţiile prezentate de partea dreaptă a inimii sunt, după Letunov, în 41% din cazuri de tip auricular şi 54,8% de tip ventricular. In 4,2% din cazurile cercetate el nu a putut să stabilească tipul ondulaţiilor.

Amplitudinea normală a ondulaţiilor ventriculare este de 3-4 mm. La skiori, Letunov a pus în evidenţă mai ales ondulaţiile de tip ventricular care în 45% din cazuri depăşeau cifrele normale putând să ajungă până la 9,5 mm. In opt cazuri el a constatat că amplitudinea ondulaţiilor ventricolului drept depăşeau pe cele ale ventricolului stâng, iar în 19 cazuri ambele ventricole prezentau ondulaţii egale.

Hellestein, Vladâsic şi Sosina susţin că adesea conturul din dreapta al inimii este format numai din ondulaţii auriculare fără ca acest lucru să constitue un fenomen patologic.

Artera aortă şi pulmonară prezintă de obicei o formă şi amplitudini constante, cifrate după Hellestein la 2-3 mm. iar după Letunov între 3,5-4 mm în 54,8% şi de 5-6,5 mm în 26% din cazuri.

In dreapta nu se observă de obicei conturul vascular. In cazul când se poate pune totuși în evidență, el corespunde venei cave superioare și, foarte rareori, aortei ascendente.

Cercetările radio-kirografice comparative au pus în evidență faptul că hipertrofia cordului drept este mai accentuată la skiori decât la maratoniști, lucru ce se explică prin afluxul venos care este mai mare la skiori și prin presiunea intratoracică mărită de blocarea toracelui în timpul cât skiorul împinge din bețe.

Asupra felului cum trebue interpretată mărirea de volum a inimii au fost și sunt încă discuții. Cazurile de dilatație sunt considerate de toți specialiștii ca elemente patologice.

Cazurile de hipertrofie sunt catalogate de către unii specialiști ca fiind fiziologice, de alții ca făcând trecerea între fiziologie și patologie, iar o a treia categorie le consideră patologice.

Cele mai noi studii ale școlii sovietice sunt rezumate de Letunov în broșura „Sportul și Inima".[1]).

Prin cercetările sale Letunov a pus în evidență trei tipuri de inimă, la indivizii care practică sportul de vreme îndelungată.

Aceste trei tipuri de inimă nu sunt specifice unei singure ramuri de sport ci se pot întâlni la toate categoriile de sportivi, apariția lor fiind condiționată nu numai de felul sportului, ci și de metoda, regimul de antrenament și corespondența dintre gradul de antrenament atins și efortul la care este supus organismul în timpul competițiilor.

Primul tip de inimă sportivă descris de Letunov se deosebește puțin sau deloc de inima unui om *care nu practică sportul.* Acest tip a fost întâlnit într'o proporție de 20,1% din cazurile cercetate. El a fost observat „la oameni cu o activitate sportivă variată și de multe ori de lungă durată" — *la cei mai buni și mai vechi maeștri ai sportului, skiori, patinatori, etc.*

Al doilea tip de inimă sportivă se caracterizează prin *hipertrofia ventricolului stâng.* O astfel de inimă are ventricolul stâng mărit în sens longitudinal sau din contră, rotunjit, de formă sferică (globulos). Tipul al doilea a fost întâlnit în 62,2% din cazurile studiate — la o parte din cei mai buni sportivi și care în urma unui antrenament destul de intens și de îndelungat au ajuns la o activitate cardiacă aproape de limită.

Al treilea tip de inimă sportivă a fost întâlnit în 17,7% din cazurile studiate. El se caracterizează prin faptul că *ambele ventricole sunt hipertrofiate sau mărite* astfel că dimensiunile globale ale inimii sunt crescute. Acest tip se observă când sportivul a făcut un antrenament în care efortul a fost peste măsură de mare, la limita posibilităților funcționale ale organismului său peste limita de adaptabilitate a inimii. Acest al treilea tip de inimă sportivă se observă nu numai la persoane cu practică sportivă îndelungată ci și la tineri și tinere care de abia și-au început activitatea sportivă, însă au păcătuit prin excesele amintite mai sus.

Tipul al treilea (mărirea dimensiunilor globale ale inimii) se găsește deobicei la sportivii care în momentul observației au o diminuare vizibilă a

[1]) Editura Cultură Fizică și Sport. 1951.

performanţelor precum şi la sportivii care şi-au pierdut faima lor din trecut, la persoanele care participă la concursuri fără a avea în prealabil o pregătire suficientă, la sportivii supra-antrenaţi, după eforturi mari şi în general la persoanele care contravin regimului just, metodicei raţionale de antrenament.

La skiori se pot întâlni oricare dintre aceste trei tipuri de inimă. Primele două tipuri nu prezintă nimic alarmant. Cel de al treilea tip, deşi nu trebue considerat ca fiind o stare patologică, indică totuşi o anumită stare de supraîncordare a inimii.

Apariţia acestui caz cere o revizuire atentă a metodicei şi regimului de antrenament. Schimbarea acestora restabileşte în majoritatea cazurilor, nu numai capacitatea funcţională a inimii, ci reduce la normal şi dimensiunile ei.

DIMENSIUNILE INIMII IMEDIAT DUPĂ EFORT

Dimensiunile inimii, imediat după efectuarea efortului, prezintă anumite modificări caracteristice.

Cercetările făcute pe skiori fondişti de valoare internaţională au arătat în 91 % din cazuri o *scădere* a dimensiunilor inimii imediat după cursă. Diametrul transversal prezenta în aceste cazuri o scădere medie de 1-1,5 cm.

Inima îşi revine la dimensiunile dinainte de cursă, după câteva ore.

Scăderea dimensiunilor inimii, imediat după terminarea cursei, se datoreşte mişcării brusce a cantităţii de sânge care în timpul efortului, se întoarce în foarte mare cantitate la inimă. Ea trebue interpretată ca un semn pozitiv arătând o bună stare funcţională a miocardului. Mărirea dimensiunilor inimii imediat după efort reprezintă din contră, un semn negativ indicând pierderea tonicităţii miocardului şi existenţa unei dilataţii cardiace.

ELECTROCARDIOGRAMA

La skiorii în stare de repaus electrocardiograma nu prezintă în cele mai multe cazuri nimic deosebit. Se pot constata însă unele modificări cum ar fi:

P. redus, R. şi T. înalte, devieri ale axului spre stânga, P. şi T. negative bifazice sau izoelectrice în conducerea III-a (Tambian).

Antrenamentul produce o bradicardie evidentă care pe electrocardiogramă se manifestă printr'o lungire a intervalului T-P (diastola). In schimb intervalul P-Q (conductibilitate atrio-ventriculară) rămâne la valorile normale.

Se modifică deci automatismul inimii, conductibilitatea ei rămânând neschimbată.

După cursă se poate constata o creştere a lui T. şi P. (Messerle).

Pe maratonişti Tambian a observat:

— scăderea undei R şi a undei T
— creşterea undei P
— denivelarea uşoară a intervalului S-T în conducerea a II-a şi a III-a.
— creşterea duratei relative (uneori şi absolute) a sistolei

— rare modificări ale conductibilității manifestate prin lungirea sau scurtarea intervalelor P-Q și Q. R. S.

Aceste schimbări dispar după un timp variabil (24-48 ore). Am amintit modificările de mai sus deoarece ele nu sunt specifice alergării de maraton ci pot fi întâlnite și la skiori.

Devierile axului electric spre stânga sau dreapta coincide cu modificările radio-kinografice care arată hipertrofia ventricolului stâng sau drept (Letunov).

MODIFICĂRILE SANGVINE

Alergarea pe ski produce importante modificări sangvine. Aceste modificări interesează atât plasma cât și elementele figurate ale sângelui.

Globulele roșii. După o cursă de 50 km. efectuată de 80 sportivi bine antrenați (echipa selecționată a Armatei Roșii). *Crestovnicov* a găsit următoarele modificări ale numărului de hematii și cantități de hemoglobine.

Elementul studiat	Inainte de cursă	După cursă	După 20 de ore dela terminarea cursei
Globule roșii	4.611.000	5.812.000	5.010.000
Hemoglobină	89,7	71,4	70

După cum se vede numărul globulelor roșii a crescut cu mai mult de un milion de elemente pe milimetru cub, în timp ce hemoglobina a prezentat o scădere importantă. Aceste modificări nu au dispărut nici după 20 de ore dela terminarea cursei.

Crestovnicov explică scăderea cantității de hemoglobină (deși numărul de hematii a crescut) prin eșirea din organele hemato-poetice și intrarea în circulație a globulelor roșii care nu se desvoltaseră complet și conțineau o cantitate insuficientă de hemoglobină.

Globulele albe suferă și ele importante modificări ale numărului și formulei leucocitare.

Numărul leucocitelor crește foarte mult putându-se observa în urma curselor de 30 și 50 km., cifre ce depășesc 30.000 de elemente pe milimetrul cub.

Formula leucocitară arată o creștere impresionantă a numărului de neutrofile (până la 79,7% după Crestovnicov și Coreachina), scăderi foarte marcate ale eozinofilelor (până la 100% după Appolonov și Sistovschii) și ale limfocitelor (până la 72% după Appolonov și Sistovschii). Predominența neutrofilelor în dauna limfocitelor și eozinofilelor este interpretată de cercetători ca un semn favorabil, ea întâlnindu-se la skiorii bine antrenați, care au terminat cursa în foarte bune condițiuni.

Ph-ul sangvin suferă modificări puțin importante în urma alergărilor pe ski.

Cantitatea de acid lactic din sânge crește la alergătorii care parcurg

fără a fi bine antrenaţi distanţa de 50 km. (Crestovnicov a observat cantităţi cuprinse între 50-160 mg.%)

Glicemia. In cursele scurte de 1-2 km. efectuate de juniori sau junioare, Crestovnicov a observat creşterea cantităţii de zahăr din sânge atât înainte cât şi după terminarea cursei. El explică hiperglicemia dinainte de cursă prin starea de start iar pe cea dela sosire prin faptul că procesul de lizare al glicogenului nu se termină brusc odată cu încetarea efortului, ci continuă şi după aceea un timp.

In cursele de lungă durată glicemia poate prezenta scăderi importante, fapt care poate provoca senzaţia de foame şi diminuarea forţelor. In cazul când skiorul nu este alimentat pe traseu cu glucide, în cazul curselor de 30-50 km., efortul nu poate fi dus până la capăt.

Cloremia suferă deasemenea modificări importante. Ea scade cam cu 17% la indivizii neantrenaţi participanţi la cursa de 50 km (după Crestovnicov). Această scădere se datoreşte pierderii unei mari cantităţi de clor prin transpiraţie şi urină.

INFLUENŢA ASUPRA APARATULUI EXCRETOR

Funcţiunea aparatului excretor suferă importante modificări în urma alergărilor pe ski. Cercetările efectuate au studiat în special modificările survenite în cantitatea şi compoziţia urinei. Cele mai importante rezultate ale studiilor făcute sunt următoarele:

Diureza. Cantitatea de urină se micşorează în zilele în care skiorul face un efort mare (antrenament sau concurs). Ea poate să scadă până la 20% şi să rămână scăzută şi în zilele următoare.

In aceste cazuri urina devine mai densă.

Ph-ul urinar scade din cauza apariţiei în urină a produşilor acizi, rezultaţi din contracţia muşchiulară. Iată câteva date:

După cursa de 2 km. (juniori) Ph a scăzut dela 5,51 la 4,59.

După cursa de 28 km. (patrule) Ph a fost de 5,24; după 50 km. 5,43 iar după 18 km. s'a găsit un Ph urinar de 5,30.

Acidul lactic a fost pus în evidenţă în urină mai ales după cursele făcute pe distanţă scurtă. In tabelul următor se poate vedea cum în cursele de 18 km. cele mai multe cazuri prezintă cantităţi mari de acid lactic în urină, în timp ce după cursele de 28 şi 50 km. numărul persoanelor care prezentau aceste cantităţi este redus la jumătate.

Cantitatea de acid lactic	DISTANŢA PARCURSĂ		
	18 km. Nr. de cazuri	28 km. Nr. de cazuri	50 km. Nr. de cazuri
lipsă	1	8	0
urme	1	5	5
până la 20 mgr.%	3	14	13
peste 20 mgr.%	6	3	3

Azotul urinar. Elementele din urină care rezultă din metabolismul substanţelor azotate suferă importante modificări în urma efortului. Astfel:

— ureea creşte până la 58,82%
— amoniacul „ „ „ 17,05%
— creatinina „ „ „ 16,8%

Creşterea amoniacului reprezintă un fenomen de compensaţie al aciditătii urinii, iar creşterea creatininei denotă o intensă activitate muşchiulară, proporţională cu distanţa parcursă (normală la cursele de 18 km. creşte în cursele de 28 şi 50 km).

Albumina. In urina skiorilor care au participat la alergările pe ski se pot pune în evidenţă cantităţi diferite de albumină. La sportivii tineri şi la cei neantrenaţi cantităţile observate sunt mai mari decât la cei cu un grad superior de antrenament. (Crestovnicov a găsit la juniori cantităţi cuprinse între 4-10 gr.%)

Ea dispare de regulă după câteva ore dela terminarea cursei. Numai în cazuri foarte rare poate persista şi după 24 ore.

Apariţia albuminei după efort nu trebue interpretată ca un fenomen patologic. Ea se explică prin acţiunea acidului lactic asupra celulei renale. Acest lucru a fost demonstrat experimental în 1937 de Feitelberg în laboratorul condus de Prof. Orbelli. El a observat apariţia albuminei în urină după injectarea acidului lactic direct în sânge.

PIERDERILE DE GREUTATE

In concursurile de fond pierderile de greutate sunt foarte mari. Ele depăşesc cifrele întâlnite în celelalte sporturi; s'au observat scăderi ale greutăţii ce pot atinge şi chiar depăşi 5 kg., într'o singură cursă. Pierderile de greutate sunt mai accentuate când temperatura nu e prea scăzută şi concurenţii sunt obligaţi să poarte greutăţi în spate (patrule militare).

Transpiraţia poate să apară rapid şi poate să fie în mare cantitate chiar în eforturile de scurtă durată.

La un lot de studenţi ai Institutului de Cultură Fizică din Bucureşti, care au efectuat o alergare pe ski de aproximativ 3.000 m. în timp de aproximativ 12 minute, la o altitudine de 1.300 m. (Harghita) noi am observat în câteva cazuri, pierderi de greutate în jurul cifrei de 1.000 gr.

Scăderile în greutate se datoresc în primul rând transpiraţiei. Odată cu apa se mai pierd prin transpiraţie şi mari cantităţi de săruri minerale şi în special de clorură de sodiu. Eliminarea masivă de cloruri produce o serie întreagă de turburări (senzaţie de oboseală, lipsă de poftă de lucru, apariţia de crampe muşchiulare) care diminuă capacitatea de efort a individului şi în multe cazuri îl fac să abandoneze cursa.

Aceste turburări sunt mai frecvente la probele lungi (30-50 km.). Pentru combaterea lor se recomandă ingerarea de apă sărată în concentraţie de 2 gr. la litru sau mici pachetele conţinând un gram de sare, înainte sau în timpul cursei. S'a observat că în urma administrării de sare crampele muşchiulare dispar sau nu se mai produc, iar senzaţia de oboseală apare mai târziu sau este mult diminuată.

La posturile de alimentare care există pe traseul curselor de fond, trebue să se găsească în locul alimentelor care se dau de obicei (ouă, carne, tartine) numai glucide sub o formă uşor asimilabilă (băuturi calde cu glucoză sau zahăr) şi apă sărată 2% (sau pachetele de sare de 1-2 gr).

Pierderea în greutate depinde (în aceleaşi condiţii ale mediului) de distanţa parcursă şi de viteza de deplasare a skiorului. Cifrele medii sunt următoarele:

— 4—500 gr. în cursele de 5 km.
— 8—900 gr. „ „ „ 10 „
— 1000—1200 gr. „ „ „ 20 „
— 2000—2500 gr. „ „ „ 50 „

La aceeaşi distanţă creşterea vitezei de alergare măreşte pierderea.

Recâştigarea greutăţii se face deobicei după 24 ore dela terminarea cursei, în urma consumării de alimente şi lichide în cantităţi mai mari decât deobicei.

CULTUL CRUZIMII ŞI AL VIOLENŢEI[1] IN SPORTUL BURGHEZ

de A. V. CULEŞOV

Dacă urmăreşti programul teatrelor din Broadway, te loveşti de piesa „Dansul morţii" de Strindberg, despre al cărei conţinut e mai bine să nu vorbim. In teatrul parizian al grozăviilor se pot vedea actori scoţându-şi unul altuia ochii, aruncându-şi cu o artă inegalabilă, apă clocotită, torturând cu fierul înroşit. Dacă intri în orice cinematograf în care se joacă un film hollywodian, vei vedea pe ecran nesfârşite torturi, omoruri, chinuri, ca în „Ingerul căzut", unde judecătorul de instrucţie, fără să se grăbească, loveşte pe cel interogat sau în „Teritoriul Colorado" unde o femeie este chinuită cu sălbăticie.

Dacă parcurgem romanul lui Colin „Jocurile sălbatece", care a obţinut anul trecut cel mai mare premiu pentru literatură din Franţa, vom vedea că eroii principali ai cărţii — copiii, se distrează bând sângele păsărilor rupte de vii. E uşor de închipuit ce fac cei mari în acest roman.

Acestea sunt „idealurile" şi „modelele" prezentate de teatrul, cinematograful şi literatura americană iar după ele şi cele marshallizate.

Arta şi presa, educaţia şcolară şi sportul, ştiinţa şi învăţământul, toate acestea sunt puse în slujba celei mai odioase, mai corupte şi mai imorale propagande pe care a cunoscut-o vreodată lumea. Scopurile acestei propagande sunt de a abate prin orice mijloace pe oamenii muncii dela lupta împotriva exploatării, de a educa în oameni instinctele cele mai sălbatice, cele mai josnice, de a pregăti din el o carne de tun ascultătoare, care să nu gândească şi să fie însetată de sânge.

„Vom educa un tineret în faţa căruia se va cutremura lumea şi care va semăna cu tinerele animale sălbatice" — spunea Hitler pe vremea sa. Şi „idealurile" acesta şi le-au însuşit conducătorii Americii de astăzi.

Şi într'adevăr ei au reuşit să educe oameni tineri astfel, încât în faţa lor Statele Unite se cutremură.

De curând, Directorul Biroului Federal de cercetări — Edgar Hoover a publicat o dare de seamă în care arată că în 1950 s'au înfăptuit în ţară 1.790.030 crime, mari, adică mai mult decât în oricare din anii trecuţi; majoritatea covârşitoare a criminalilor sunt tineri.

Este firesc — spune „Washington Times Herald" într'un articol de fond — să fi bănuit de lipsă de loialitate faţă de orânduirea existentă în S. U. A. într'un oraş în care, într'o zi însorită, o fetiţă nu poate pleca să se plimbe cu bicicleta într'o grădină publică, fără ca cine ştie ce sadic să-i

1) Articol apărut în „Teoria i practica fizicescoi culturî" nr. 8-1951.

taie gâtul; în care o femeie să nu poată ieși pe stradă în toiul zilei fără a risca să fie violată sau ucisă și în care bărbatul nu știe niciodată în ce moment va fi lipsit de portmoneu sau de viață. Toate acestea se datoresc faptului că poliția este ocupată cu lupta împotriva altor „criminali". Vom arăta în paranteză că articolul de mai sus se referă la Washington, capitala Statelor Unite ale Americii.

Astfel se comportă la ei acasă elevii domnului Truman. In ceeace privește comportarea lor în celelalte țări și în primul rând în Coreea, ea stârnește indignarea justificată a întregei lumi. In Coreea, yankeii și-au pătat istoria țării lor cu o pată care nu se poate spăla. Jafurile și violențele fără pereche, crimele, tâlhăriile comise de soldații americani în Coreea, ar fi putut fi invidiate chiar de S.S.-iștii de vază. Oricâte stele ar străluci pe drapelul american, ele se întunecă în fața fâșiilor de sânge care străbat acest drapel.

Dar s'ar fi putut oare educa o altă armată când în instrucțiunile Departamentului de război din S.U.A., care stabilesc îndatoririle ofițerilor atașați pe lângă instituțiile de învățământ, stă scris negru pe alb: „Amintește-ți mereu că elevii sunt un material care trebue format pentru lupte... Instructorul trebue să observe cu grijă și cu atenție și să stimuleze tendința naturală spre luptă și omor..."

...când în cele cuprinse în broșura „Militarismul și învățământul" se arată că conducătorii militari din S.U.A. insuflă în tot felul elevilor ideia că „pregătirea pentru război și însuși războiul reprezintă raporturile firești între țări" și stimulează încrederea în violență „ca într'un ultim mijloc de rezolvare a neînțelegerilor internaționale..."

...când după cuvintele profesorului Filip Cocks dela universitatea din New-York, dresajul militar care se intensifică mereu „duce la tâmpirea tinerilor și a celor în vârstă, ținându-i într'o stare permanentă de nedesvoltare"

Baza filozofică, țesută în tot felul de „teorii" trase de păr, care amintesc mai curând o aiureală de nebun decât considerațiuni științifice, este popularizată stăruitor sub forma propagandei războiului și violenței.

„Savanții americani ca de pildă J. Dune, F. Alexander și alții oferă o teorie nebunească — teoria „instinctului agresiv" care se reduce la aceea că agresivitatea este indisolubil legată de natura omului și că omul este agresor prin natura lui.

Abaterea oamenilor muncii dela lupta de clasă, acumularea veniturilor directe, reclama diferitelor întreprinderi, precum și educarea instinctelor sălbatice și pregătirea cărnii de tun pentru război — iată funcțiunile caracteristice sportului în țările capitaliste. In ultimii ani, pe primul plan se pun tocmai sarcinile transformării sportului într'un mijloc de educare a unei armate de ucigași și de tâlhari.

In legătură cu aceasta, pe lângă militarizarea la care este supus sportul într'o măsură din ce în ce mai mare, în sport se desvoltă prin toate mijloacele cultul forței brutale și al cruzimii.

Regulamentele concursurior pentru profesioniști, prevăd posibilități

maxime pentru manifestarea brutalităţilor. „Tradiţiile sportive" împing pe sportivi la tot felul de procedee interzise şi necinstite; se creează ramuri speciale de „sport" şi spectacole în care cruzimea şi brutalitatea ating limita maximă; însfârşit, concursurile se desfăşoară într'o atmosferă de scandaluri şi senzaţional, pasiunea spectatorilor este incitată în toate chipurile, presa şi radio-ul gustă în mod deosebit aceste momente ale întâlnirilor sportive...

Vom argumenta cele spuse prin câteva exemple.

FOTBALUL AMERICAN. In fiecare an se întâmplă zeci de accidente mortale. E suficient să parcurgem orice revistă americană pentru a vedea fotografii în care ne sunt înfăţişate corpuri diforme, feţe mutilate, poze sălbatice. Regulamentul fotbalului american permite atacarea adversarului fără minge, şi este uşor de închipuit la ce duce doar această „regulă".

Bobsleighul — după cât se pare este o coborîre inofensivă cu sania cu volan dar şi aici — după cum comunica ziarul belgian „Le sport", numai în timpul pregătirii în vederea campionatului Franţei, s'au întâmplat trei accidente mortale.

Cursele de automobile. Revista franceză „Miroir Sprint" anunţă într'un număr din Ianuarie că din 308 participanţi la un concurs obişnuit, au sosit la finiş... 51. Accidentele au fost foarte numeroase — scrie revista. — Pe această porţiune neapărată, mulţi dintre concurenţi au sburat în pomi, au derapat eşind de pe şosea, ori s'au ciocnit cu alte maşini. Mulţi alergători pier în fiecare an sau rămân mutilaţi pe viaţă în timpul curselor de pe cunoscuta pistă dela Monte-Carlo.

BOXUL. In 1948, în S.U.A., au murit pe ring 8 boxeri numai din cei de clasă internaţională iar în 1949 au murit 9. Numărul celor mutilaţi este incalculabil.

Este suficient să arătăm că 50% din boxerii profesionişti americani sunt nevoiţi — în urma loviturilor primite — să părăsească ringul din cauza bolilor de creer. In box sunt îngăduite loviturile şi ţinerile cele mai brutale. Loviturile la rinichi, cot, genunchi, sunt un fenomen atât de obişnuit încât arbitrii nu le mai acordă nici-o atenţie. In ajunul matchului său împotriva campionului Europei — francezul Ray Famechon, campionul mondial la categoria pană — americanul Willy Peep a declarat: „Voi ţine pe Famechon la distanţă şi voi lovi cu directe de stânga, căutând să-i deschid arcadele". O asemenea declaraţie, considerată de noi cu adevărat monstruoasă, în lumea sportului american este considerată firească şi nu stârneşte mirarea nimănui. In ceeace priveşte revistele sportive ele sunt literalmente pline de fotografii ale boxerilor scăldaţi în sânge, cu ochii umflaţi şi cu nasul spart.

Jucătorii îşi însuşesc procedeele pentru vătămarea membrelor.

„Printre celelalte ramuri de sport, hockeiul profesionist este un joc „în care brutalitatea a ajuns la rangul unei arte înalte şi indispensabile" — scrie o revistă americană. Revista „Life" publică o întreagă serie de fo-

tografii care înfăţişează un episod dela antrenamentul unei echipe americane de hockei şi în care se predau (în modul cel mai serios) jucătorilor procedeele invizibile de vătămare a membrelor. Acelaş lucru se întâmplă şi la basketbal.

Sistemul mitelor, al maşinaţiunilor tenebroase, bătaia jucătorilor care nu vor să se supună impresarului lor, — sunt elementele decorative nelipsite din „tradiţiile sportive" ale sportului burghez.

Dar brutalitatea şi moravurile bestiale care domnesc în sportul ţărilor capitaliste se par insuficiente trăgătorilor de sfori ai sportului. Şi iată că pe scenă apar noi ramuri de „sport". „Catchul" — „apucă de unde poţi", este modelul clasic al „culturii" sportive americane.

„Braţele rupte şi coloanele vertebrale fracturate sunt aici un fenomen obişnuit: mulţi din aceşti gladiatori moderni îşi termină cariera mutilaţi sau paralizaţi pentru totdeauna" — astfel este caracterizat „catchul" de revista franceză „Point de vue".

Iată câteva citate din reportajele ziarului francez „Equipe" despre întâlnirile de „catch" care au avut loc în sălile Wagram sau Vel d'hiv.

„La început lupta a fost anostă. Au trebuit câteva minute pentru ca însfârşit canadianul să pună stăpânire pe situaţie şi să înceapă să smulgă părul americanului. Acesta a răspuns prin procedee rapide şi prin răsucirea picioarelor, care au obligat pe canadian să urle spre bucuria publicului".

„Pentru a despărţi pe luptători au fost necesari 10 oameni şi numai unul din ei (unul dintre luptători) — Sexton a expediat la podea 4 din ei".

„N'a fost uşor belgianului Bury să învingă pe Biados Back... îşi muşca adversarul dar loviturile lui cu genunchiul, pumnul şi picioarele s'au arătat a fi insuficiente".

„Intâlnirea dintre Fraymond şi Wolbach, a fost o bătaie serioasă şi publicul a urmărit cu încordare procedeele lui Fraymond, pentru smulgerea părului şi frângerea degetelor.

Nemulţumit cu o luptă atât de „moale" unul din luptători a declarat: „In S.U.A. nu se fac astfel de mofturi..." (!)

In ultimul timp, în S.U.A. au ajuns la modă unele recorduri neobişnuite. Se bat zeci de recorduri dintre cele mai intolerabile, pe care se pune eticheta sportului. Oamenii bat recorduri de durată pentru a stabili pe cel care reuşeşte să stea cel mai mult timp viu în mormânt. Se organizează ciocniri de automobile care circulă cu o viteză de 40 km. pe oră iar cei rămaşi în viaţă sunt consideraţi învingători; se organizează concursuri de marş şi dansuri de durată în care participă echipe formate din câte un bărbat şi o femeie, iar când unul din parteneri cade de oboseală, celălalt îl loveşte sălbatec şi îl ciupeşte.

Din S.U.A., această monstruoasă „recordmanie" se transportă în ţările marshallizate, împreună cu cele mai bune „tipuri" ale modului de viaţă american. E greu să enumerăm invenţiile inegalabile prin cruzimea şi cinismul lor, pe care le născocesc sadicii sportului pentru a atrage cât mai mult public, pentru a incita cele mai josnice instincte ale spectatorilor şi concurenţilor. In ceeace priveşte soarta sportivilor, de aceasta nu se interesează nimeni. In acest sens este caracteristic răspunsul pe care l-a dat

boxerul francez R. Villemain la întrebarea dacă se va disputa întâlnirea cu un anumit boxer: „Bretonnel (impresarul lui Villemain A. C.) continuă tratativele — a spus el cu amărăciune. Eu sunt doar o maşină care execută ordinele. Când maşina se va defecta, toţi vor înceta să vorbească de ea".

Intr'adevăr în momentul în care — în ţările capitaliste — sportivul încetează să mai aducă venituri, el este aruncat fără milă, fiind sortit morţii sau sărăciei, aşa cum s'a întâmplat cu Gertrude Ederle, prima femeie care a traversat în înnot canalul Mânecii, sau la sinucidere, cum s'a întâmplat cu vestitul săritor Cornelius Johnson. Şovinismul şi discriminarea se propovăduiesc fără încetare. Pasiunile nesănătoase ale spectatorilor se aprind prin toate mijloacele. Tribunele se separă de teren prin şanţuri şi garduri de sârmă ghimpată dar şi aceasta nu ajunge. După cum relatează ziarul belgian „Sportecho", pe stadioanele din Argentina fac de serviciu „echipe de poliţişti şi pompieri, înarmate cu gaze lacrimogene pentru a păzi pe jucători de atacurile publicului".

Astfel de fapte pot fi date cu zecile.

Moravurile sportului profesionist se înfiltrează tot mai mult printre „amatori" şi însuşi sportul „amator" îşi pierde tot mai mult înfăţişarea, transformându-se într'un profesionism pe faţă.

După cum anunţă ziarul „Le sport" în Belgia matchul de hockei disputat în Duminica respectivă „s'a terminat cu bătaie şi cu retragerea de pe ghiaţă a uneia din echipe".

Sau, să ne amintim de Olimpiada din 1948. In timpul întâlnirii de fotbal între Italia şi Statele Unite, în urma ciocnirii dintre jucătorul american Suza şi italianul Etnovalini, s'a încins o bătaie sdravănă, iar ca rezultat, doi italieni au fost scoşi de pe teren fără cunoştinţă.

Ziarele, radio-ul, cinematograful „umflă" în toate felurile evenimentele şi caută să convingă pe spectator, pe cititor, pe auditor, că întrecerile fără bătaie nu prezintă interes. Aceste concursuri atrag spectatori mai puţini şi deaceea, bătăile şi brutalităţile intră în obligaţiunile concurenţilor ca element necesar al oricărei întâlniri sportive. Mai mult sânge, mai mulţi bani. Iată regula simplă dar neînduplecată, care conduce viaţa sportului burghez. Sângele care curge în arene, trebue — după părerea aţâţătorilor la război — să se transforme cu timpul în sângele care să curgă pe câmpurile de luptă. Cultul violenţei şi al cruzimii, înrădăcinat prin toate mijloacele de imperialişti în sport, serveşte scopurilor de pregătire a cărnii de tun, scopurilor educării unei armate însetate de sânge, îndobitocite, a unei armate de ucigaşi şi tâlhari, care să execute fără să crâcnească ordinele şefilor.

Dar popoarele nu pot fi înşelate aşa de uşor. Tot mai larg se desfăşoară în lumea întreagă mişcarea pentru pace şi democraţie. In rândurile partizanilor păcii păşesc şi sportivii progresişti din ţările burgheze. In Anglia, Finlanda, Franţa, Italia, s'au desfăşurat ştafete ale păcii. Meetingurile de protest împotriva acţiunilor aţâţătorilor la război, miile de semnături ale sportivilor bine cunoscuţi pe apelul dela Stockholm, — toate acestea dovedesc strălucit hotărîrea dârză a sportivilor progresişti din ţările burgheze de a lupta pentru cauza păcii şi de a nu permite să fie transformaţi în soldaţi pentru un viitor război.

CAMPIONATUL DE HOCKEI PE GHIAȚĂ AL R. P. R. PE ANUL 1952

de ART. VOGEL

I.

Intre 6—16 Ianuarie la Miercurea Ciuc, în regiunea Stalin a avut loc campionatul de hockei pe ghiață al R.P.R., pe anul 1952.

Temperatura din această regiune îngăduie existența unei perioade mai lungi de îngheț decât în alte locuri din țară, astfel că localitatea a fost bine aleasă.

Fixate inițial, pentru o perioadă de opt zile, jocurile au trebuit să fie eșalonate pe zece zile deoarece după cinci zile de întreceri, ghiața a fost, timp de 36 ore, prea moale; apoi ea s'a întărit sub presiunea unei temperaturi care a atins minus 15 grade.

Comisia Centrală de Hockei a fost nevoită să recurgă la formula unui turneu cu nouă echipe invitate, în locul unei formule cu participanți calificați de campionatele pe regiuni, deoarece în perioada dinaintea campionatului nu a existat ghiață în toată tara. Cei nouă participanți: *Spartac* Tg. Mureș, *Avântul* Miercurea Ciuc, *Flacăra* București, *C.C.A.* București, *Metalul* Orașul Stalin, *Dinamo* Orașul Stalin, *Știința* Cluj, *Spartac* Sighișoara și *Locomotiva* Galați, și-au disputat întâietatea în 36 jocuri, fiecare jucând cu fiecare.

Intâlnirile au avut loc pe un teren de 61x26 m., care a fost amenajat cu tribune pe trei laturi și dotat cu lumini pentru partidele de seară (cca. 16.000 lumini).

Arbitrajul a fost asigurat de opt arbitri desemnați de Comisia Centrală de Hockei.

Toate materialele folosite la campionat au fost fabricate în țară.

La campionat au participat 163 jucători și 10 arbitri.

II.

Intâlnirile au fost programate în așa fel încât fiecare echipă să aibă o zi liberă. Programul a prevăzut cele mai grele întâlniri la sfârșitul turneului, astfel că echipele mai puternice au avut în primele zile jocuri ceva mai ușoare, care le-au permis să aplice *formulele* tactice învățate și în același timp să experimenteze noi *formule* tehnice.

Din primele jocuri a reeșit că avem trei categorii de echipe. In primul plan s'au situat formațiile: *Spartac* Tg. Mureș, *Avântul* Miercurea Ciuc și *C.C.A.* București. In planul al doilea, *Flacăra* București, *Metalul* Orașul Stalin și *Știința* Cluj, iar în planul al treilea, *Dinamo* Orașul Stalin, *Spar-*

tac Sighişoara şi *Locomotiva* Galaţi. Primele trei echipe au întrecut cu uşurinţă următoarele şase (excepţie făcând partida Avântul — Flacăra, unde echipa din Miercurea Ciuc a învins numai cu 1-0 pe Flacăra). Echipele din planul al doilea au întrecut cele din planul trei (excepţie făcând jocul Metalul — Dinamo, terminat cu 2—2). Lupta cea mare s'a dat între primele trei echipe. Astfel, Spartac a întrecut C.C.A. cu 5—3, după un joc foarte frumos. C.C.A. a învins în schimb Avântul cu 3—0 producând o mare surpriză. In fine, Avântul a întrecut pe Spartac cu 3—1, astfel că fiecare dintre primele trei echipe a avut un număr egal de înfrângeri şi victorii. Acest fapt a determinat un clasament original, în care trei echipe au ajuns cu un număr egal de puncte pe primele trei locuri, averajul hotărînd clasamentul lor.

Iată situaţia în clasament:

1. Avântul Miercurea Ciuc	8	7	0	1	62— 5	14
2. Spartac Tg. Mureş	8	7	0	1	71—10	14
3. C.C.A. Bucureşti	8	7	0	1	60—10	14
4. Flacăra Bucureşti	8	5	0	3	23—12	10
5. Metalul Oraşul Stalin	8	3	1	4	26—22	7
6. Ştiinţa Cluj	8	3	0	5	31—24	6
7. Dinamo Oraşul Stalin	8	2	1	5	11—60	5
8. Spartac Sighişoara	8	1	0	7	11—62	2
9. Locomotiva Galaţi	8	0	0	8	2—92	0

Formula aceasta de campionat trebue să înveţe echipele noastre să joace cu aceeaşi seriozitate partidele cu echipele tari ca şi cele cu echipele mai slabe. Faptul că Spartac a primit un goal dela Dinamo şi alte trei dela Ştiinţa i-a îngreuiat situaţia în clasament. La fel C.C.A. a primit trei goaluri care puteau fi apărate şi acest lucru i-a complicat situaţia. Ambele echipe puteau câştiga primul loc dacă nu primeau aceste puncte.

Campionul anului 1952 este aşa dar Avântul I.P.E.I.L. din Miercurea Ciuc. Echipa aceasta a crescut dealungul anilor numeroase elemente care au întărit formaţiile multor echipe din ţara noastră. Ca în fiecare an şi de astă dată, echipa din Miercurea Ciuc, a venit cu unele elemente tinere ca Fenke II şi Ferenczi, care au completat efectivul constant al echipei. Avântul a început antrenamnetul din a doua jumătate a lunii Decembrie şi a ajuns la o pregătire destul de bună. Având două linii de atac de valoare egală, a avut cel mai bun echilibru în formaţie, dintre toate echipele, şi a putut juca în plină viteză, punând accentul pe teme de atac. Caracteristica generală a echipei a fost însufleţirea cu care a jucat. Astfel a învins şapte echipe. In partida cu C.C.A., echipa a jucat fără elan şi a pierdut. Am căutat să cercetăm cauzele singurului match pierdut al echipei din Miercurea Ciuc. Concluziile noastre sunt următoarele: 36 ore înaintea matchului cu C.C.A., nu a fost ghiaţă. Echipa a înţeles să petreacă acest timp într'o odihnă completă. Acest fel de odihnă este greşit. Sportul sovietic ne învaţă că pregătirea echipelor înainte de matchurile grele include, la punctul sarcini, pregătirea morală. Adică, a da jucătorilor bună dispoziţie şi încredere în forţe, lucruri care pot duce la succes. Jucătorii mişcându-se prea puţin,

aşa cum au făcut cei dela Avântul, s'au prezentat pe teren fără energie iar încălzirea dinaintea partidei nu a fost suficientă pentru a da vioiciune jucătorilor. Cu totul altfel s'ar fi întâmplat lucrurile dacă în prima zi liberă s'ar fi făcut o plimbare prin pădurile apropiate iar în ziua matchului un program bine chibzuit. Cert este că echipa Avântul s'a prezentat sub posibilităţile ei în vreme ce echipa C.C.A., care şi-a organizat un program în zilele libere, a avut mai multă energie şi o tactică mai bună, care i-a adus victoria.

In general, echipa Avântul a folosit atacul cu cinci oameni numai în unele matchuri uşoare şi apoi, în matchul cel mai important, cu Spartac T. Mureş, pe care l-a câştigat. Cele două goaluri din prima repriză, obţinute prin fundaşul Spierer, confirmă că metoda atacului cu fundaşii este arma cea mai bună.

Echipa Avântul a meritat pe deplin titlul de campioană. Această echipă a avut un raport mai bun de goaluri, ceeace înseamnă că a ştiut să atace şi să se apere mai bine ca celelalte echipe.

A doua echipă în clasament, Spartac Tg. Mureş, a jucat ca deobicei, mizând totul pe fraţii Incze şi Togănei. Dintre fraţii Incze, cel mai mare, Gavrilă, a avut o formă foarte bună, până la ultimul match. El a adus cele mai multe victorii. Deopotrivă Togănel a fost în bune condiţii fizice. Tot din această echipă mai poate fi evidenţiat fundaşul Mogoş. Spartac joacă repede, ştie să atace cu vigoare dar nu are o echipă echilibrată. Când cei trei Incze nu sunt pe teren, echipa ne apare ca o formaţie de categoria a doua. Acest lucru trebue să pună pe gânduri colectivul sportiv dela Tg. Mureş, care trebue să-şi formeze elemente tinere pentru a putea exista în viitor.

Echipa C. C. A., a treia clasată, merită o menţiune deosebită pentru curajul cu care a aplicat metoda de joc în atac şi apărare denumită „plic". In numărul revistei noastre consacrat Jocurilor Mondiale Universitare, noi ne-am ocupat de această metodă de joc. Am arătat şi eficacitatea ei; echipa C.C.A. a aplicat-o cu mult succes. In primul rând, C.C.A. a schimbat în cursul matchurilor, nu numai linia de atac, cum fac unele echipe, ci întregul efectiv minus portarul. Aşa fac marile echipe sovietice şi cehoslovace. Apoi joacă tot timpul cu multă energie şi trag intens la poartă.

Echipa C.C.A. a făcut o figură foarte frumoasă în acest campionat. Două obstacole au împiedicat echipa C.C.A. să cucerească titlul de campioană a R.P.R.: a) faptul că nu a aplicat în matchul cu Spartac metoda de joc „plic"; b) slaba formă a portarului Giurcăneanu în acelaş match cu Spartac Tg. Mureş.

Echipa C.C.A. a pornit bine. Ea este o echipă de viitor, ţinând seama că are foarte multe elemente tinere şi capabile, ca fundaşul Csaka, înaintaşii Peter şi Nagy.

Dintre celelalte echipe, Flacăra s'a apărat. Nici nu are posibilităţi mari de atac deoarece majoritatea jucătorilor sunt prea vârstnici pentru un joc ofensiv, sută la sută. Metalul a prezentat o echipă destul de bună şi a jucat foarte curajos în vreme ce Ştiinţa a avut o formă mai slabă ca anul trecut. Echipele Dinamo, Locomotiva şi Spartac Sighişoara mai au mult de învăţat pentru a putea figura printre primele formaţii.

III.

Campionatul a arătat clar că metodele noi de joc trebue să înlocuiască în cel mai scurt timp mijloacele tactice învechite, practicate de majoritatea echipelor noastre.

Să precizăm: vechea metodă de joc, corespunzătoare regulamentului din anul 1947, prevedea atacul în trei oameni, aşezaţi în linie sau în scară, aşezare posibilă în zona de mijloc (neutră). In general, fundaşii participau rar la atac.

In jocul modern, corespunzător regulamentului modificat în 1948, atacul şi apărarea se fac în cinci oameni. Trei jucători ocupă poziţiile cele mai înaintate iar doi sunt aşezaţi la intrarea în zona de atac (zona de apărare a echipei dominate). Se formează un careu cu patru jucători, un al cincilea se introduce în centru, chiar în faţa porţii unde aşteaptă pasa, sau eventual reia shootul ricoşat dela portar.

Acest gen de joc cere o apărare „om la om", gen basket. Echipele noastre nu cunosc încă genul de apărare potrivit şi nici nu au studiat (în afară de C.C.A.) atacul nou. Este necesar ca echipele noastre să studieze tactica „plic" şi să o aplice, după cum este necesar ca să fie studiate alte metode, ca atacul cu doi oameni unul după altul, în flanc, sau acţiuni tactice create de contra-atac.

Din punct de vedere tehnic, notăm o tendinţă către driblingul lateral, larg şi cam încet. E necesar ca driblingul să fie scurt, precis şi eficace. Deaceea echipele trebue să ajungă la scurtarea croselor care aduc un dribling mai scurt, mai sigur.

O altă lipsă este în patinaj.

Nu toţi jucătorii ştiu să aplice frânele pe stânga şi pe dreapta. Fără o perfectă executare a frânei nu se poate participa eficient la joc. Astfel, un fundaş tânăr ca Ferencz (Avântul) va trebui să cunoască perfect tehnica frânei. Patinajul este încă slab la jucătorii echipelor din Galaţi şi Sighişoara.

O altă lipsă a jucătorilor este tendinţa pentru shootul dela distanţă. In jocul modern se cere conducerea pucului până foarte aproape de poartă de unde pucul este plasat prin mişcarea portarului din loc sau plasarea pucului de aproape, în poartă. Numai jucătorii, fără dribling, nu pot conduce pucul până la poartă. Este necesar ca echipele noastre să pună accentul pe problemele driblingului şi shootului de aproape.

Cunoaşterea problemelor tehnice şi tactice moderne vor ajuta la progresul acestui sport.

Legat de problemele bunei aplicări tehnice este materialul de joc. Astfel, crosele noi, fabricate la Sibiu, nu corespund. Ele sunt dintr'un material prea elastic şi uşor de frânt. O fabrică din Capitală a furnizat acum doi ani o crosă mult mai bună şi mai rezistentă. Acest lucru ne arată că se pot produce materiale de calitate. Crosele de calitate foarte slabă, folosite de jucători, au influenţat manevrarea pucului şi de multe ori au lipsit echipele de câte un jucător, nevoit să fugă afară ca să schimbe materialul. In schimb, tricourile, ciorapii, apărătorii de protecţie şi pucul fabricat în ţară, sunt de bună calitate.

IV.

In general, campionatul ne-a arătat o preocupare a echipelor pentru buna lor pregătire. Deasemenea unele asociaţii ca Spartac, Avântul, C.C.A., Dinamo, au sprijinit secţiile de hockei cu materiale, instructori şi cantonamente de pregătire. Mai puţin a lucrat în aceeaşi direcţie asociaţia Flacăra care nu a sprijinit destul secţia de hockei.

Organizarea campionatului a fost bună. Formula de disputare nu este însă cea mai fericită căci cere un efort fizic prea mare echipelor şi, în orice caz, în raport cu posibilităţile de antrenament, prea dur. Este necesar ca în anul viitor, campionatul să aibă în prima serie numai şase echipe care să joace tur şi retur, în două oraşe diferite, în cursul a două săptămâni, cu pauză de şapte zile. In acest fel echipele vor putea măsura mai bine efortul lor şi mai ales vor putea face un campionat în care echipele fruntaşe se întâlnesc, fiecare cu fiecare, de câte două ori, lucru care ar da un clasament mai just.

Pregătirea echipelor trebue să se săvârşească într'un timp mai îndelungat. Astfel, antrenamentul în sală trebue să înceapă în Octombrie, să fie combinat cu crosuri în aer liber, iar pentru perioada pregătitoare — în lipsa unui patinoar artificial — pot fi folosite lacurile din munţi care îngheaţă în cursul lunii Decembrie. Numai printr'un antrenament minuţios planificat se poate ajunge la un rezultat mai bun.

Campionatul de hockei pe anul 1952, a fost plin de învăţăminte care pot folosi pentru activitatea viitoare.

SĂ RIDICĂM NIVELUL TEHNIC AL FOTBALULUI NOSTRU

JOCUL BĂRBĂTESC - ATACUL ADVERSARULUI

de PETRE KRONER
arbitru

Caracteristica fotbalului ar trebui să fie un joc de luptă corectă, bărbătească.

Puterii, curajului şi inteligenţei în acest joc îi sunt lăsate perspective foarte largi. Numai pe cel ce luptă onest, cu mijloace cinstite, îi numim şi-l apreciem ca sportiv. Iar cei care practică un joc brutal, periculos, laş, nesportiv, călcând legile corectitudinii în sport, vor trebui drastic pedepsiţi, pedepsele fiind socotite nu numai ale lor personale, ci ale întregului colectiv din care fac parte.

La noi, spre deosebire de celelalte ţări şi mai ales spre deosebire de Uniunea Sovietică, deşi se joacă fotbal corect, tehnic, acestei discipline sportive îi lipseşte încă stilul bărbătesc.

Această deficienţă se datoreşte în egală măsură antrenorilor care nu au reuşit să imprime jucătorilor noştri în suficientă măsură, nuanţa justă a folosirii forţei fizice în jocul bărbătesc, cât şi mai ales arbitrilor, care prin penalizările exagerate, trecând dincolo de prevederile regulamentului, opresc elanul jucătorilor, influenţând direct calitatea jocului.

Trebue reţinut că jucătorii pot oricând folosi puterea lor fizică atacând corect, cu pieptul din faţă, pe un adversar, fără ca pentru aceasta să fie penalizaţi.

Deasemenea este permis atacul adversarului dintr'o parte, cu umărul.

Prin *atacarea* corectă a adversarului, înţelegem împingerea lui cu pieptul sau cu umărul, dintr'o parte cu mâna lipită de corp, în scopul îndepărtării lui dela balon. Această manieră de atac va fi permisă, când nu este violentă sau periculoasă.

Jocul periculos sau violent constă în faptul că atacantul are intenţia de a periclita integritatea fizică a adversarului şi nu dorinţa de a-l îndepărta dela balon.

Următoarele principii trebue să stea la baza atacului:

— el poate fi efectuat numai în scopul luptei pentru balon sau atunci când jucătorul *face obstrucţie.* Obstrucţia este dreptul unui jucător în apărare de a jena sau împiedica pe un adversar de a se îndrepta spre poartă în urmărirea unei mingi trimisă înapoi portarului sau unui coechipier. Această obstrucţie însă dă în schimb dreptul înaintaşului de a ataca pe la spate pe apărătorul obstrucţionist;

— atât atacatorul cât şi jucătorul atacat trebue să fie la distanţă

de joc, iar jucătorii ce nu iau parte la joc nu pot fi atacaţi în nici un fel.

Atacul pe la spate al adversarului nu poate fi permis decât în două cazuri :

— când un jucător jenează în mod intenţionat pe un adversar ;

— când jucătorul este cu faţa îndreptată spre propria-i poartă.

Atacul corect al adversarului, violent sau periculos, trebue apreciat de arbitrul conducător, după principiul de mai sus. Arbitrul nu trebue să fie prea pedant şi exagerat în această privinţă, căci altfel jocul de fotbal va pierde caracterul unui sport de luptă.

Spre o mai justă exemplificare redăm prin schiţe o serie de atacuri neregulamentare :

Şarjă periculoasă cu ajutorul genunchiului

Şarjează violent cu umărul un adversar

Atacă cu genunchiul şi cu capul pe un adversar

Impinge cu cotul pe un adversar

Sare asupra unui adversar sprijinindu-se cu cotul

Ține sau jenează pe un adversar cu mâna

In lumina celor de mai sus, este bine ca la început, cel puțin pentru Diviziile A și B, antrenorii să imprime colectivelor sportive o nuanță de joc mai bărbătesc, urmând ca arbitrilor de fotbal să li se recomande a evita la aceste jocuri penalizările inutile și pedante care produc numai nemulțumiri și enervare, denaturând însăși esența acestui joc bărbătesc.

DESPRE SUPRAINCORDAREA INIMII IN EXERCIȚIILE FIZICE[1)]

de R. E. MOTILEANSCAIA
candidat în științele medicale

Acomodarea sistematică la condițiile care apar în urma exercițiilor fizice, provoacă modificări esențiale în starea ooganismului; aceasta se constată în special în sistemul vaso-cardiac.

La un om antrenat, inima este capabilă de o activitate intensă: ea poate pompa în sistemul arterial, la fiecare contracție, o cantitate de sânge mai mare decât la un om neantrenat.

Aceasta — desigur — nu depinde numai de inimă; în corp nu avem organe care acționează izolat ci toate sunt strâns legate între ele și funcționează dependent. Sistemul nervos, reglând activitatea întregului organism, contribue, în momentul încordării fizice la crearea condițiilor care asigură debitul maxim de sânge spre inimă.

Aceasta este, fără îndoială, cauza măririi contracțiilor cardiace și deci cauza măririi debitului de sânge pompat. Dar însăși starea inimii joacă un rol important, hotărîtor chiar, pentru ca această cantitate mărită de sânge să fie pompată în sistemul arterial.

La un grad avansat de antrenament, printr'o bună desvoltare a inimii, printr'o bună nutriție, prin reglarea nervoasă precisă se asigură un tonus și o contractibilitate optimă. Aceste proprietăți ale inimii sportive se stabilesc ușor cu prilejul examinării medicale, după simptomele caracteristice, folosind metodele corespunzătoare de cercetare.

Se observă diferite faze ale modificării inimii; ele sunt legate de durata activității sportive, de regimul și metodica antrenamentului și — întrucâtva — de genul exercițiilor fizice.

Dacă în sistemul antrenamentului se respectă o mare progresivitate în creșterea intensității, iar eforturile fizice maxime se folosesc relativ rar, atunci la examenul medical constatăm, de obicei, o inimă de dimensiuni normale, cu simptome foarte ușoare de îngroșare a mușchiului său, cu o formă normală sau puțin alungită, cu toate simptomele unei bune contractibilități și unui tonus perfect, cu un ritm lent al contracțiilor. Aceasta este prima fază a modificărilor inimii (descrisă de noi sub denumirea primului tip de inimă sportivă.[2)]) Este întâlnită la sportivi de diferite specialități, după un stagiu prelungit de antrenament. Faza a doua de modificare (al doilea tip de inimă sportivă) se întâlnește cel mai des la sportivii care se antrenează mult timp, cu o mare intensitate în antrenament. Această fază a modificărilor se observă în antrenament, în oricare ramură sportivă,

---

[1)] Articol apărut în „Teoria i practica fizicescoi culturî" nr 2-1951.
[2)] Vezi revista „Teoria i practica fizicescoi culturi" Nr. 2 1948.

atât la sprinteri cât şi la fondişti, dar mai ales la cei din urmă. In această fază este caracteristică o îngroşare mai pronunţată a muşchiului cardiac, în special al ventricolului stâng; adesea o mărire a cavităţii lui, ceeace în ansamblu provoacă o oarecare mărire a dimensiunilor inimii. Contractibilitatea şi tonusul inimii, după toate indiciile, sunt foarte înalte. Ritmul contracţiilor cardiace în starea de repaus este clar, câteodată brusc încetinit. Intre faza de modificare a inimii şi nivelul randamentului sportiv nu se poate stabili o legătură permanentă şi invariabilă, deoarece randamentul sportiv nu se stabileşte numai în funcţie de starea inimii, ci prin conlucrarea tuturor factorilor.

In unele cazuri, la controlul medical se poate constata o considerabilă mărire a dimensiunilor inimii, datorită îngroşării muşchiului şi unei oarecare dilatări a cavităţilor celor doi ventricoli cardiaci. Această fază a modificărilor inimii se observă în cele mai multe cazuri la sportivii care recurg foarte des — în sistemul lor de antrenament — la eforturi maxime sau la cei care susţin un antrenament forţat, cu un mare, des şi dens volum al travaliului.

In legătură cu sezonul respectiv acest antrenament este efectuat adesea de: canoteri, skiori şi ciclişti de concurs; probabil, în legătură cu aceasta, modificările fazei a treia se observă mai des. Această fază a modificărilor — în ceeace priveşte stagiul — se întâlneşte, nu numai la sportivii experimentaţi, dar adesea şi la cei tineri.

Inseamnă oare că modificările fazei a treia denotă supra încordarea inimii?

Nu, categoric, nu! Capacitatea funcţională a unei astfel de inimi, este de multe ori foarte ridicată. Tonusul şi contractibilitatea muşchilor inimii sunt menţinute pe deplin — capacitatea de muncă generală şi sportivă sunt pe de-a'ntregul satisfăcătoare.

Totuşi, există o anumită prudenţă, necesară în rezolvarea problemei despre valoarea fazei a treia a modificărilor în fiecare caz concret? In primul rând, pe baza observaţiilor medicale, noi am ajuns la concluzia că faza a treia a modificărilor inimii se constată mult mai des în starea de supraantrenament a sportivilor, decât în starea unui antrenament corect.

Tot aici trebue să subliniem că supraantrenamentul nu este întotdeauna urmat de astfel de modificări ale inimii şi dacă aceste modificări există, atunci — incontestabil — nu sunt cauza, ci consecinţa perturbărilor generale din organism, observate la supraantrenament.

In al doilea rând, în cazurile de mărire a inimii, datorită îngroşării şi dilatării ventricolelor, nu rareori se poate constata că indiciile funcţionale ale inimii (contractibilitatea, tonusul) nu sunt aşa de ridicate ca la modificările mai moderate ale inimii din faza întâia şi a doua; în unele cazuri avem chiar simptomele diminuării acestor funcţiuni.

Este de reţinut că stabilitatea inimii în condiţiile deficitului de oxigen, în aceste cazuri, este deasemenea scăzută (demonstrat experimental de N. D. Graevscaia).

Anumite observaţii cu caracter dinamic asupra unor persoane, confirmă că în faza a treia a modificărilor inimii, randamentul sportiv este

relativ scăzut. Odată cu restabilirea unei stări generale bune, se constată clar trecerea dela faza a treia la faza a doua.

Toate acestea ne demonstrează că atunci când constatăm faza a treia a modificărilor inimii sportive, trebue să studiem cu toată minuţiozitatea, condiţiile şi cauzele apariţiei lor, să ţinem seamă de vârstă, sex şi durata stagiului sportiv, de metodica şi regimul antrenamentului, regimul de muncă, odihnă şi alimentaţie, de datele asupra sănătăţii, asupra gradului de antrenament şi de dinamismul obţinerii rezultatelor sportive. Numai după îmbinarea acestor factori, să tragem concluzia dacă faza a treia este un indiciu al unui travaliu ridicat al inimii, sau reflectă o înrăutăţire în starea ei.

Insuficienţa vaso-cardiacă acută şi apărută subit, nu are nimic comun cu cele trei faze ale modificării inimii sportive descrise mai sus.

Această stare se observă foarte rar în practica sportivă. Cauza acesteia este o flagrantă nepotrivire a intensităţii exerciţiilor fizice, cu gradul de pregătire şi de antrenament al organismului. Deaceea, o apariţie subită a indiciilor insuficienţei vaso-cardiace se observă la acei sportivi, care fără o pregătire suficientă, caută să depună un efort dus până la limită în timpul concursurilor sportive. La un sportiv antrenat, aceste fenomene pot apare dacă el participă la concursuri în stare de boală (gripă, anginâ).

Supraîncordarea fizică acută a sistemului vaso-cardiac, are diferite urmări în funcţie de gradul şi oportunitatea măsurilor luate.

Experienţa arată că o înţelegere justă a modificărilor în starea organismului sportivului, în special ale sistemului vaso-cardiac, ajută în mod efectiv la reglarea regimului şi metodicii antrenamentului.

CĂRȚI APĂRUTE
IN EDITURA CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

„C R O S U L"

de G. FLORIAN și VICTOR FIREA

Cartea se adresează atât cadrelor organizatorice din colectivele sportive cât și crosiștilor, cărora li se dau, în capitolele de tehnică și antrenament, toate amănuntele alergării pe teren variat, precum și o serie de programe de antrenament.

In lucrare sunt rezolvate toate problemele organizatorice ale crosului.

In ultimele capitole, autorii tratează problema necesității controlului medical, a autocontrolului, masajului și automasajului ca și problema echipamentului necesar unui alergător de cros.

„EXAMINAREA ȘI ORIENTAREA MEDICALĂ A ASPIRANȚILOR G. M. A."

de Dr. R. LUDU

Această lucrare se ocupă de importanța medicinei sportive în general, insistând asupra examinării din punct de vedere medical a aspiranților G.M.A.

Se arată cum trebue făcut examenul medical, care se compune din trei părți:

1. Anamneza (antecedentele sportivului)
2. Măsurători antropometrice (indici de robusticitate, de corpolență, etc.)
3. Examen funcțional (organe, sisteme, aparate).

Sunt prezentate toate deciziile Ministerului Sănătății cu privire la asigurarea controlului medical al aspiranților G.M.A.

Pentru a înlesni sportivilor procurarea cu ușurință a lucrărilor pe care le doresc, Editura Cultură Fizică și Sport a îmbogățit sistemul de difuzare a lucrărilor pe care le tipărește.

Astfel, a fost deschisă în București, strada Edgard Quinet Nr. 9 Librăria Cultură Fizică și Sport unde se găsesc cărți de tehnică sportivă, lucrări de popularizare a sportului, regulamente și cărți de literatură sportivă. Deasemeni prin Librăria Cultură Fizică și Sport se difuzează publicațiile Cultură Fizică și Sport și Revista de Șah, precum și traducerea în limba română a revistei sovietice Teoria i Practica Fizicescoi Culturi.

Deosebit de această librărie, Editura Cultură Fizică și Sport a organizat standuri de vânzare a cărților de sport la toate centrele regionale de difuzare a materialelor sportive G.E.S.

ABONAMENTE

LA REVISTA CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

SE POT FACE LA URMĂTOARELE
CENTRE REGIONALE DE DIFUZARE A PRESEI:

Câmpu-Lung Moldovenesc	Str. 23 August 16
Botoșani	Cal. Națională 322
Iași	Str. Republicii 7
Bacău	Str. N. Bălcescu 14
Bârlad	Str. Republicii 4
Galați	Str. Republicii 33
Focșani	Str. Mare 146
Constanța	Str. I. V. Stalin 51
Călărași	Str. 7 Noembrie 42
Buzău	Str. Republicii 16
Ploești	Str. M. Cogălniceanu 14
Pitești	Str. Șerban Vodă 70
Roșiori de Vede	Str. Dunării 5
Râmnicul Vâlcea	Str. Tudor Vladimirescu 71
Craiova	Str. Lenin 46
Tg. Jiu	Str. Victoriei 50
Deva	Str. 23 August 2
Caransebeș	Str. Gh. Gheorghiu-Dej 19
Timișoara	Str. Engels 2
Sibiu	Str. I. V. Stalin 9
Arad	B-dul Republicii 70
Cluj	Piața Libertății 30
Oradea	B-dul Republicii 2
Orașul Stalin	Str. Republicii 57
Baia Mare	Str. Libertății 6
Tg. Mureș	Piața Stalin 8
Bistrița	Str. 13 Februarie 11

Prețul Lei 3.—

Taxa plătită în numerar, conform aprobării Ad-ției P.T.T. Nr. 83.516/1950

Cultură fizică și SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÂNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL V Nr. 2-1952

EDITURA CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

CUPRINSUL

	Pag.
1 Mai	1
Antrenamentul echipelor de fotbal pentru perioada în care jocurile se dispută la intervale mici *B. A. Arcadiev*	4
Importanţa studiului anatomiei pentru fundamentarea ştiinţifică a practicării exerciţiilor fizice de *Dr. Andrei Iliescu*	14
Insemnătatea stării psihice la sportiv de *Dr. Mihail D.*	22
Metode de muncă folosite de Comisia de pregătire şi examinare G. M. A a Colectivului sportiv Metalul-Vulcan de *Gh. Cliba*	28
Organizarea educaţiei fizice în institutele de învăţământ superior de *prof. Bucur I.*	37
Mişcarea de cultură fizică în Ungaria eliberată	43
Forma sportivă de *S. Letunov*	50
Aspectele activităţii tactice de *M. Corivan*	54
Cărţile de gimnastică sportivă apărute în Editura Cultură Fizică şi Sport	60
Note bibliografice	63

COPERTA NOASTRĂ

SPECTATORII URMĂRESC CU INTERES MATCHUL.
IATĂ UNA DIN CELE MAI FRUMOASE
FAZE ALE JOCULUI.

Redacţia şi administraţia: BUCUREŞTI, Str. Vasile Alecsandri Nr. 6. - Tel. 1.38.98

ABONAMENTE

Costul unui abonament pe an . . . . . Lei 18

La luptă hotărîtă și organizată pentru apărarea Păcii, înainte!

Cultură fizică și SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÂNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL V Nr. 2 — 1952

1 MAI

Oamenii muncii din lumea întreagă întâmpină 1 Mai, măreața zi de luptă și de sărbătoare a celor ce muncesc cu hotărîre și încredere nestrămutată în victoria socialismului și a păcii.

1 Mai este ziua solidarității internaționale a celor ce muncesc, ziua în care muncitorii din toate țările se ridică strâns uniți sub steagul lui Marx, Engels, Lenin și Stalin, la lupta pentru o viață mai bună, liberă și fericită.

In anul 1912, în preajma zilei de 1 Mai, elogiind dorința de luptă a muncitorilor care au hotărît această zi drept sărbătoare a lor, tovarășul Stalin spunea:

„Marea mâniei proletare se ridică în valuri înalte și, lovește tot mai amenințător în temeliile digului capitalist, care se clatină".

Geniala previziune a tovarășului Stalin s'a împlinit odată cu victoria Marei Revoluții Socialiste din Octombrie care a lovit de moarte sistemul capitalist. După ce Uniunea Sovietică a deschis omenirii drumul spre socialism, a crescut în inimile muncitorilor conștienți din toate țările lumii dragostea fierbinte față de Uniunea Sovietică, hotărîrea de luptă împotriva exploatării.

Victoria socialismului în U.R.S.S. și doborîrea fascismului de către glorioasele armate sovietice în cel de al doilea război mondial, au adus în lagărul democrației un alt șir de țări între care și țara noastră. Pe un sfert din globul pământesc flutură astăzi steagul roșu al biruinței clasei muncitoare. In vederea creării unei vieți fericite pentru cei ce muncesc, se pun astăzi bazele comunismului în Uniunea Sovietică și ale socialismului în țările de democrație populară. Cu încredere neclintită în victoria comunismului, un sfert din omenire trăește acest 1 Mai, clădindu-și o viață fericită fără burghezie și împotriva burgheziei.

In întreaga lume însă ziua de 1 Mai a anului 1952 se desfășoară sub semnul luptei pentru pace. Popoarele lumii au sângerat destul în cele două războaie mondiale, pentru ca astăzi să se mai lase târîte într'un nou măcel mondial. Popoarele lumii întregi și-au dat seama că dacă vor fi strâns

unite în jurul bastionului păcii, stegarul internaţionalismului proletar, în jurul Uniunii Sovietice, şi dacă vor lupta activ împotriva imperialiştilor americano-englezi care pregătesc un nou război, pacea va fi apărată.

Pretutindeni, în fruntea luptei pentru pace este clasa muncitoare care conduce cu hotărîre şi curaj lupta împotriva unui nou război, pe care-l uneltesc capitaliştii americani şi englezi.

Din această cauză, ziua de 1 Mai, ziua în care muncitorii îşi desfăşoară uriaşele lor forţe internaţionale, este înainte de toate o zi de luptă pentru pace, o zi de trecere în revistă a forţelor clasei muncitoare şi a oamenilor cinstiţi din lumea întreagă, care luptă pentru cucerirea păcii.

In ţara noastră, ţară a oamenilor muncii, 1 Mai este sărbătorit cu mândria patriotică de a ne număra printre cele mai înaintate ţări ale lumii, găsindu-ne pe drumul larg al înfloririi şi construirii socialismului, alături de Uniunea Sovietică a cărei existenţă şi spirit frăţesc ne sunt permanente călăuze. Clasa muncitoare din ţara noastră şi-a manifestat puternic solidaritatea cu lupta oamenilor muncii din întreaga lume pentru pace, împotriva aţâţătorilor la un nou război, americano-englezii şi slugile lor de teapa banditilor titoişti dela Belgrad.

La trecerea în revistă a forţelor de luptă ale oamenilor muncii din lumea întreagă, poporul nostru se prezintă cu strălucite succese pe frontul construirii socialismului. Ele au fost realizate sub conducerea Partidului, îndrumătorul de zi cu zi al oamenilor muncii din ţara noastră. Sărbătorirea zilei de 1 Mai, trecerea în revistă a marilor cuceriri ale poporului muncitor, este pentru massele largi populare un minunat prilej de a-şi exprima dragostea fierbinte faţă de forţa noastră conducătoare, Partidul Muncitoresc Român, şi înţelepţii săi conducători în frunte cu tovarăşul Gheorghe Gheorghiu-Dej.

Entuziasmul oamenilor muncii pentru construirea socialismului, dragostea lor faţă de Partid, se oglindesc în minunatele realizări obţinute de ei în întrecerile socialiste închinate zilei de 1 Mai, în realizările obţinute, în acţiunea de consolidare a reformei băneşti. Indeplinind la timp prevederile planului, luptând cu toate forţele pentru creşterea producţiei şi productivităţii muncii, întărind astfel prin muncă puterea leului nou, oamenii muncii de pe tot întinsul Patriei noastre sunt conştienţi că contribue la construirea socialismului în ţara noastră.

Alături de ceilalţi oameni ai muncii, sportivii primesc ziua de 1 Mai cu noi biruinţe pe locurile de muncă, cu noi succese în activitatea sportivă.

Tinerii noştri sportivi au aflat cu bucurie de realizările în producţie ale brigăzilor sportive de muncă „Alexandru Fadeev" şi „Vasile Roaită" dela fabrica „Muncitorul Liber" sau despre cele ale „Brigăzii Păcii" alcătuită din sportivii dela fabrica textilă „11 Iunie" din Piteşti. Cu frumoase rezultate în munca lor de zi cu zi întâmpină măreaţa sărbătoare a oamenilor muncii şi echipa de lăcătuşi dela uzinele „Oţelul Roşu", echipă condusă de sportivul Francisc Lechner care a reuşit să realizeze importante economii de materiale, datorită recondiţionării armăturii cuptoarelor Siemens Martin. Alături de acestea, minunatele succese în producţie ale stahanoviştilor sau fruntaşilor Aurelia Sarkozi, I. Bobocea etc., buni sportivi şi

purtători ai insignei GMA, sunt dovezi concrete ale dragostei și elanului cu care tineretul sportiv al Patriei noastre întâmpină 1 Mai, Ziua Solidarității Internaționale a celor ce muncesc.

Dar alături de succesele lor în muncă, tinerii și tinerele Republicii noastre închină zilei de 1 Mai o seamă de realizări pe tărâm sportiv.

In fruntea tuturor manifestațiilor sportive cu care tineretul nostru cinstește ziua de trecere în revistă a forțelor de luptă ale oamenilor muncii din lumea întreagă, se situiază tradiționalul cros „Să întâmpinăm 1 Mai" care este în acelaș timp și Campionatul individual de cros al R.P.R. In toate colectivele, de pe tot cuprinsul țării, sute de mii de tineri s'au pregătit și au participat cu însuflețire la întrecerile grandioasei competiții, manifestându-și și pe această cale bucuria și dragostea pentru marea sărbătoare a oamenilor muncii.

In afară de campionatul individual de cros al R.P.R. „Să întâmpinăm 1 Mai" au fost organizate competiții sportive cu caracter local la care tinerii și tinerele au participat în număr mare, transformând aceste întreceri în entuziaste manifestații pentru 1 Mai.

In domeniul complexului GMA au fost obținute o serie de succese remarcabile care au fost închinate tot măreței zile a oamenilor muncii. Zeci și sute de sportivi și-au luat angajamentul să obțină insigna GMA gradul I iar mulți alți tineri sportivi și-au luat angajamentul, în cinstea măreței zile a oamenilor muncii de pretutindeni, să treacă primele norme ale complexului GMA gradul II; fiecare dintre sportivi s'a străduit să îndeplinească acest angajament de onoare.

Sportivii țării noastre simt zi de zi, ceas cu ceas, grija partidului și guvernului pentru ridicarea continuă, pentru progresul permanent al mișcării noastre de cultură fizică și sport și, de aceea, cinstesc ziua de 1 Mai cu noi succese în muncă și în sport.

Sărbătorind ziua de 1 Mai sub semnul luptei neîncetate pentru îndeplinirea și depășirea prevederilor Planului, sub semnul luptei neclintite pentru consolidarea succesului reformei bănești, oamenii muncii din Republica Populară Română vor dovedi încă odată hotărîrea cu care luptă pentru apărarea păcii, pentru construirea socialismului.

Chezășia victoriei în lupta pentru apărarea păcii, pentru construirea socialismului este partidul care a inițiat și organizat toate victoriile poporului muncitor pe calea construirii socialismului.

Sărbătorind ziua de 1 Mai, poporul nostru își manifestează puternic internaționalismul proletar, solidaritatea cu proletariatul mondial și cu toate popoarele lumii, în frunte cu Uniunea Sovietică, în lupta pentru pace și socialism.

Să ne îndreptăm gândurile, împreună cu ale oamenilor muncii din lumea întreagă, către conducătorul și învățătorul nostru, al tuturor — tovarășul Stalin.

ANTRENAMENTUL ECHIPELOR DE FOTBAL PENTRU PERIOADA IN CARE JOCURILE SE DISPUTA LA INTERVALE MICI [1])

B. A. ARCADIEV
Maestru emerit al sportului

In fiecare an la terminarea sezonului de fotbal, în afară de rezultatele disputării campionatului şi Cupei, exprimate prin cifrele care indică locurile ocupate, punctele totalizate, goalaverrage-ul, mai rămân impresiile, concluziile, problemele de antrenament şi tactică a jocului nerezolvate, simţământul general de satisfacţie sau de nemulţumire.

Aceste rezultate, nescrise, ale sezonului încheiat, pe care noi antrenorii şi jucătorii de fotbal le purtăm în noi, trebue să fie obiectul unor discuţii libere şi al unui schimb de experienţă.

De pildă, în sezoanele 1949 şi 1950, toate echipele au fost puse în condiţiile unui turneu greu, cu un foarte mare număr de întâlniri, care s'au succedat una după alta.

In medie, anul trecut toate echipele au avut — ca intervale între jocurile prevăzute de programul calendaristic — aproximativ patru zile. [2]) Aproape jumătate din intervalele între jocuri au fost de trei zile; celelalte au fost mai lungi, dar au fost şi intervale de două zile.

Pentru a stabili modul de alcătuire a activităţii de antrenament fiecare antrenor îşi pune problema în aşa fel încât echipa să parcurgă drumul lung al tuturor jocurilor, la un înalt nivel al capacităţii de luptă.

Până la instituirea disputării anuale a campionatului ţării, formula fundamentală a activităţii fotbalistice era disputarea campionatelor orăşeneşti, în cadrul cărora jocurile se desfăşurau odată pe săptămână, duminica, echipele având un interval standard între întâlniri — şase zile.

Cei mai mulţi dintre noi îşi amintesc bine regimul antrenamentului de atunci: marţi şi vineri antrenamente iar duminică, joc. Antrenamentele constau din „joc la două porţi" sau „lovituri la poartă" cu o minge, executate de întreaga grupă de jucători, plasaţi în spaţiul de pedeapsă.

Astăzi un astfel de antrenament n'ar putea să ne satisfacă în niciun caz.

Creşterea cerinţelor în ceeace priveşte măestria sportivă a jucătorilor noştri de fotbal, ne obligă pe noi, antrenorii, să desfăşurăm de acum înainte o muncă de instruire-antrenament mult mai intensă cu echipele.

---

1) Articol apărut în Teoria i practica fizicescoi culturî Nr. 5—1951, şi cuprinzând o generalizare a experienţei practice a unuia dintre cei mai buni antrenori de fotbal ai ţării, maestru emerit al sportului B. A. Arcadiev. Principiile fundamentale elaborate de Arcadiev, au căpătat o apreciere favorabilă la cea de a doua conferinţă unională a antrenorilor de fotbal. Totuşi sunt necesare cercetări teoretice speciale, în legătură cu aceste principii, pentru a confirma definitiv justeţea lor. Redacţia

2) Prin zi înţelegem 24 ore N. T.

De pildă, într'un interval de şase zile între jocuri, noi desfăşurăm nu mai puţin de patru antrenamente variate. Dar intervalele de şase zile între jocuri, în condiţiile unui calendar aglomerat, sunt foarte rare şi constitue doar excepţii. Iar dacă activitatea noastră ar trebui limitată la două zile, am alege marţi şi joi iar nu marţi şi vineri, fapt care ne-ar îngădui să efectuăm antrenamentul de joi cu un efort fiziologic mult superior faţă de cel de vineri, datorită posibilităţii odihnei de două zile şi jumătate înainte de joc.

Totuşi, după cum am mai arătat, în calendarul 1950, majoritatea intervalelor au fost de patru şi trei zile. Acest calendar s'a prelungit din Aprilie până în Octombrie, după care au început jocurile pentru Cupa U. R. S. S.

In cadrul acestui regim aglomerat de concursuri, antrenorului îi este greu să găsească *dozarea şi metodele cele mai juste de antrenament.*

Este drept că stabilirea dozării efortului fiziologic este o parte a metodei generale de muncă, însă eu separ intenţionat această latură a antrenamentului, dat fiindcă ea înglobează principalele dificultăţi ale muncii cu echipa, în cazul când calendarul este aglomerat.

Fondul problemei constă în aceea că în cadrul intervalelor mari între jocuri, şedinţele de antrenament sunt necesare pentru ca echipele să-şi perfecţioneze toate laturile măestriei sportive a jocului, măestrie care nu trebue să scadă datorită unei inactivităţi prelungite.

Dacă între jocuri echipa are intervale mici, de pildă mai puţin de trei zile, şedinţele de antrenament sunt din nou necesare, însă destinaţia lor va fi, de data aceasta, cu totul alta şi anume aceea de a ajuta echipa să se odihnească şi să se relaxeze şi dacă e nevoie, să perfecţioneze elementele tacticii în vederea jocului viitor.

Intervalul de trei zile trebue să fie organizat în aşa fel (în ceeace priveşte pregătirea echipei) încât jucătorii să ştie să se odihnească şi să continue antrenamentul obişnuit, în formaţia echipei.

Intreaga dificultate a stabilirii metodicii de antrenament în cadrul calendarului aglomerat, constă în aceea că orice antrenament cheltueşte şi acumulează, în acelaş timp, forţele sportivului.

Numai dozarea justă a efortului fiziologic şi caracterul bine stabilit al antrenamentului, vor da antrenorului posibilitatea stabilirii echilibrului dorit, între cheltuirea şi acumularea forţelor de jucătorii echipei.

In legătură cu aceasta trebue să înţelegem şi fondul oricărui concurs-turneu, care este dealtfel sistemul de disputare al oricărui campionat, în care toate jocurile sunt *la fel de importante* şi, deaceea, pregătirea în vederea fiecărui joc trebue să fie la fel de riguroasă, pentru ca echipa să poată susţine toate întâlnirile cu o maximă încordare de forţe.

Inainte de a vorbi de particularităţile activităţii cu echipa, la începutul, mijlocul şi sfârşitul unui sezon de jocuri prelungit şi încordat, vreau să propun câteva „curbe" tip ale muncii de instruire-antrenament, cu echipa, în intervale de durată diferită, între jocurile prevăzute în calendar. Eu presupun că antrenorii, lucrând cu echipele în cursul iernii şi mai ales în cadrul „cantonamentelor de primăvară", au cunoscut cel puţin efortul de

concurs, la care vor fi supuse echipele în sezonul viitor şi au adus corectivele corespunzătoare în munca lor.

Curba tip a antrenamentelor pentru intervalul de şase zile, între jocuri, este prezentată în figura 1.

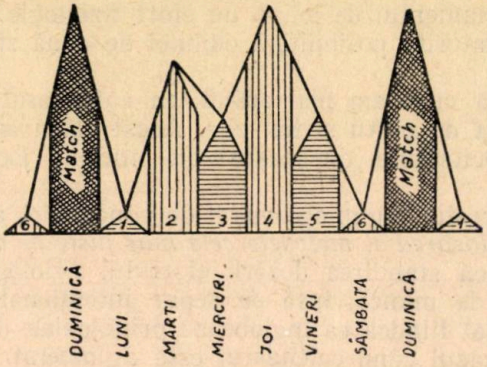


Fig. 1

Pentru o mai bună percepere şi o mai bună memorare, eu consider duminicile zile de joc.

Constatăm în această curbă creşterea efortului de antrenament al echipei, cu o mică scădere înaintea zilei efortului maxim, adică până joi inclusiv. După aceea urmează o scădere. Joi, adică cu trei zile înainte de joc, efortul general al antrenamentului poate depăşi chiar efortul fizic al matchului.

LUNI, în prima zi după joc, echipa se odihneşte.

MARŢI echipa are un antrenament multilateral, deci care atinge toate laturile jocului; antrenamentul se desfăşoară în cadrul unui efort, reprezentând trei sferturi din efortul mijlocaşului în cursul matchului (iau ca unitate de măsură efortul mijlocaşului în cursul matchului, pentrucă oricum s'ar desfăşura întâlnirea, participarea lui la joc este întotdeauna aproape aceeaşi). In timpul celor $1^1/_2$ — 2 ore de antrenament, jucătorii echipaţi complet pentru joc, lucrează cu mingea, depun un efort fiziologic general cu o unitate de timp mai mică decât la jocul oficial. In această zi nu trebue să se joace la două porţi şi pe tot terenul.

MIERCURI echipa poate urma un antrenament atletic special, accentul fiind pus pe alergare; efortul antrenamentului este de două ori redus faţă de cel din cursul jocului. Jucătorii se antrenează în pantofi.

JOI este ziua antrenamentului intens. Se desfăşoară un joc la două porţi, care se poate întinde aproape pe întreaga durată a antrenamentului,

sau numai pe o parte din ea. In al doilea caz antrenamentul se completează cu exerciţii cu caracter de joc, luptă pentru minge, dribling, joc în „patrate", etc. Jucătorii se antrenează având echipamentul complet. Antrenamentul se desfăşoară cu succesiunea neîntreruptă a exerciţiilor — unul după altul. Efortul general al antrenamentului şi efortul pe o unitate de timp în această zi, trebue să fie în orice caz cel puţin egal cu acela din cursul jocului oficial.

VINERI jucătorii pot lucra în pantofi, cu mingi ceva mai uşoare decât cele reglementare şi ceva mai puţin umflate. Antrenamentul se desfăşoară în prima jumătate a zilei. Se fac exerciţii pentru perfecţionarea procedeelor tehnice şi tactice, jocuri în patrate fără luptă pentru minge, exerciţii pentru antrenarea procedeelor tehnice de joc cu capul, etc. Se face punerea la punct a schemelor tactice în vederea jocului viitor. Efortul general este de două ori mai mic decât cel depus în cursul matchului.

SĂMBĂTĂ jucătorii se odihnesc.

DUMINICĂ se dispută întâlnirea. Acesta este planul tip al şedinţelor de instruire-antrenament efectuate de o echipă în interval de şase zile.

In funcţie de starea echipei, acest plan poate varia atât în ceeace priveşte caracterul şedinţelor cât şi în ceeace priveşte dozarea efortului general.

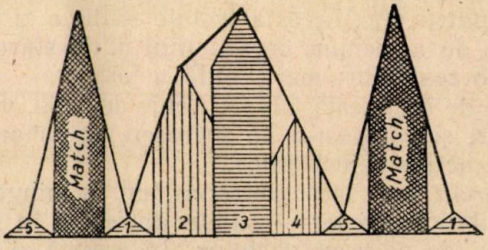


Fig. 2

In intervalul *de cinci zile* între jocuri avem o curbă cu un vârf, bazată, în general, pe acelaş principiu metodologic ca şi cea precedentă (fig. 2). Lipseşte doar antrenamentul atletic special din ziua *a treia,* ale cărui elemente pot fi introduse din ziua a *doua.*

In schimb, alcătuirea curbei de antrenament a intervalului de patru zile nu mai este un lucru atât de simplu. Din experienţa mea, propun curba prezentată în fig. 3.

In această curbă, după prima zi de odihnă, în ziua a doua se desfăşoară antrenamentul multilateral. In această zi se pot executa tot felul de exerciţii folosite la antrenamentele de fotbal, dela jocul la două porţi până la exerciţiile speciale de start fără minge. Durata antrenamentului este de aproape două ore. Jucătorii se antrenează în echipament complet.

Dar efortul general al întregului antrenament trebue să fie egal cu aproximativ trei sferturi din efortul dela match, sau chiar mai redus, în funcţie de starea echipei.

Acum este momentul să vorbim de ziua de odihnă, care a precedat antrenamentul din ziua a doua, mai sus expus.

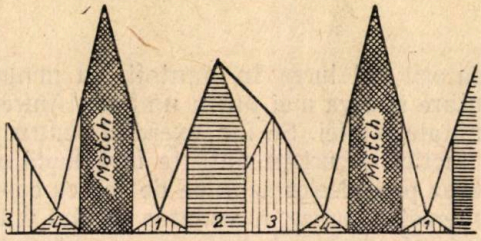


Fig. 3

Problema este următoarea: în intervalul de antrenament de patru zile, antrenamentul din ziua a doua este de bază şi, în acelaş timp, unicul în care se depune un efort general intens şi se execută toate felurile de exerciţii, inclusiv jocul la două porţi.

Deaceea, pentru ca acest antrenament de mare importanţă să se desfăşoare cu eficacitatea necesară a încordării, trebue să ne gândim la felul în care trebue să fie petrecută — în ceeace priveşte odihna — *prima zi* a intervalului de patru zile. Aceasta trebue să fie o zi de *odihnă activă*, a cărei misiune este de a menţine organismul într'o stare de activitate, contribuind astfel la o restabilire mai rapidă a forţelor.

Gimnastica de dimineaţă, un joc scurt de tenis, volei, gorodki şi alte jocuri (fără riscuri şi încordarea de întrecere) plimbare şi masaj — iată mijloacele odihnei active a jucătorilor.

In ziua *a treia* se face antrenament cu mingea. Jucătorilor li se permite — potrivit dorinţei lor — să se antreneze în pantofi, adică să-şi odihnească piciorul de pe urma ghetelor. In această zi se face prelucrarea momentelor tactice ale jocului, în vederea întâlnirii viitoare. Jucătorii execută exerciţii cu mingea, fără luptă pentru minge şi deci, fără dribling. Efortul general de antrenament din ziua a treia corespunde cu *jumătatea* efortului din cursul întâlnirii.

In ziua *a patra* echipa se odihneşte.

In calendarul 1950, intervalele de trei zile au fost la fel de numeroase ca şi cele de patru zile, la unele echipe ele constituind aproape 50% din totalitatea programului.

Nu greşim atunci când spunem că, capacitatea echipelor de a-şi păstra puterea de luptă, în cursul unui turneu lung, depinde de priceperea cu care antrenorul îşi va planifica munca în intervalele mici. mai ales în cele de trei zile.

Totuşi intervalul de trei zile nu îngăduе efectuarea vreunui antrenament intens. In aceste intervale antrenorii au sarcina de a supune echipa

unui regim de antrenament, care să îngădue jucătorilor să se odihnească şi, în acelaşi timp, să-şi menţină gradul de antrenament.

Eu socotesc că cea mai bună curbă pentru intervalul de trei zile este curba prezentată în figura 4.

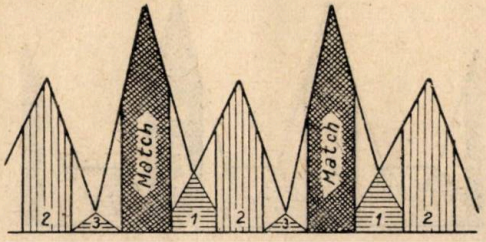


Fig. 4

Prima zi după joc, echipa are un antrenament uşor, reprezentând o pătrime a efortului din cursul jocului. Jucătorii se antrenează în mod obligator în pantofi, cu sau fără minge. Nu se recomandă exerciţii de forţă şi de viteză.

In ziua *a doua* echipa are un antrenament al cărui efort reprezintă aproximativ jumătate sau ceva *mai mult de jumătate* din efortul depus în timpul jocului. Jucătorii, cu ghete în picioare, lucrează cu mingea. Se învaţă şi se antrenează procedeele tehnice ale jocului, se prelucrează elementele tactice în vedera acestuia. In această zi, ca şi în ziua precedentă, trebue să se evite marile încordări în cadrul exerciţiilor de forţă.

A treia zi echipa se odihneşte.

Regimul primei şi celei de a treia zi poate fi modificat, în funcţie de starea echipei după jocul disputat. Uneori ambele zile pot fi zile de odihnă, dar numai în cazul în care *odihna va fi activă şi organizată în colectiv.*

In calendarul 1950, toate echipele au avut între jocuri şi intervale de două zile. Grija principală a antrenorului în acest interval este de a păstra echipa într'o deplină capacitate sportivă, pentru matchul următor.

De multe ori, în intervalul de două zile dintre jocuri, antrenorii dădeau echipei o odihnă completă, fără a se preocupa de organizarea acestei odihne. Jucătorii petreceau aceste două zile într'o totală inactivitate fizică şi apoi jucau într'o doară matchul, găsindu-se într'o stare de amorţeală.

Fireşte că încălzirea de 15 minute dinainte de joc, după 72 ore de totală inactivitate, nu putea pregăti pe jucători în vederea încordării maxime, pe care o impune lupta sportivă.[1]).

Acest regim de antrenament, prezentat în fig. 5, are ca scop menţinerea organismului jucătorilor într'o stare de „încălzire", activă din punct de vedere fiziologic. In cele două zile ale intervalului, echipa efectuează

1) Vorbind, în intervalul de două zile de 72 ore de repaos între jocuri, fireşte că eu consider începutul ambelor jocuri la aceeaşi oră.

antrenamente uşoare, care să nu depăşească o pătrime din efortul depus la joc. Aceasta va îngădui jucătorilor să se odihnească şi să-şi menţină totodată capacitatea sportivă de lucru.

In cazul în care câteva jocuri se succed la intervale mici şi se observă

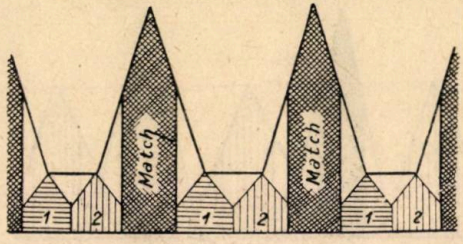


Fig. 5

la jucători o oboseală crescândă, se poate acorda echipei, într'una din zile— odihnă activă. Mie mi se pare că e mai potrivit ca ziua odihnei active să fie *prima*.

Antrenamentele pot cuprinde prelucrarea momentelor tactice ale jocului, jocuri de mână cu mingea şi crosuri „liniştite" şi scurte.

Jucătorii nu trebue să poarte ghete. In niciunul din cele două antrenamente jucătorii nu trebue să execute exerciţii de viteză şi de forţă.

Există şi intervale de numai 24 ore între jocuri. Aşa s'a întâmplat în calendarul 1938 şi este, întotdeauna, posibil la disputarea cupelor.

Toate cele spuse în legătură cu antrenamentele pentru intervalul de două zile au o însemnătate şi mai mare pentru antrenamentele în vederea intervalelor de o zi.

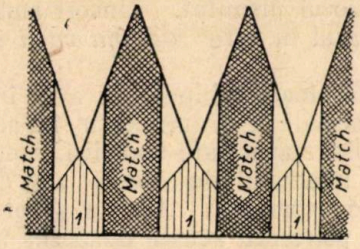


Fig. 6

Echipa care a jucat în match în plină forţă, nu poate să joace bine în întâlnirea următoare, dacă repaosul de 24 ore a fost petrecut în inactivitate deplină.

In urma experienţelor pe care le-am făcut în calitate de antrenor consider antrenamentul, cu intervalul de o zi între întâlniri, ca foarte necesar.

Propun pentru intervalul de o zi curba de antrenament prezentată în fig. 6.

In singura zi a intervalului, jucătorii lucrează în pantofi, cu sau fără minge. Efortul general reprezintă un sfert sau chiar o treime a efortului matchului. Durata antrenamentului este în jurul a 30-40 minute.

Mai există o curbă de care trebue să vorbim neapărat — e vorba *de marea curbă a regimului de instruire-antrenament al echipei în cursul întregului sezon de jocuri.*

La cantonamentul de primăvară, după activitatea de instruire-antrenament, minuţioasă şi liniştită, a echipei în timpul iernii, antrenorul începe pregătirea multilaterală în vederea primelor jocuri prevăzute de calendar.

Dacă în timpul perioadei de iarnă activitatea echipei a avut în special un *caracter de instruire* — educaţie şi a avut ca sarcină învăţarea procedeelor tehnice ale jocului, desvoltarea calităţilor fizice şi educarea deprinderilor tactice individuale la jucători, atunci activitatea cu echipa în cantonamentul de primăvară va avea în special *un caracter de antrenament* şi va avea ca sarcină readucerea echipei la un nivel de antrenament suficient, în vederea primelor jocuri ale calendarului.

Cantonamentul de primăvară este perioada cea mai intensă a activităţii de instruire-antrenament cu echipa.

In momentul în care echipa începe să participe la competiţii şi intră într'un regim de jocuri încordate şi care se succed rapid, marea curbă de instruire-antrenament scade întrucâtva şi, căpătând forma unei linii drepte, parcurge întreg sezonul de joc.

In practică antrenorii s'au convins că echipa nu poate menţine un grad ridicat de antrenament, jucând numai matchuri, oricât de dese ar fi acestea, fără ca ele să fie însoţite de un antrenament suficient de intens.

Până acum s'a crezut că în a doua jumătate a sezonului şi spre sfârşitul acestuia, efortul de antrenament al echipei trebue să scadă.

Eu cred că această măsură este justă numai dacă ea este condiţionată de existenţa surmenajului jucătorilor, obiectiv stabilit, de jocurile dese şi încordate, de antrenamentul prea intens, sau de toate aceste cazuri împreună.

Deobicei, în majoritatea cazurilor, am observat în a doua jumătate şi spre sfârşitul sezonului, că jucătorii au un grad de antrenament mai ridicat decât la începutul şi în prima lui jumătate. Dacă se păstrează o anumită dozare a efortului de antrenament, jucătorii depun efectiv — în a doua jumătate a sezonului — un efort fiziologic mai mic decât în prima, tocmai datorită gradului mai ridicat de antrenament.

Este ciudat că, şi jucătorii a căror forţă de joc a scăzut brusc spre sfârşitul sezonului, la un examen medical prezintă un tablou excelent al gradului de antrenament.

Probabil că toată problema se reduce la *oboseala nervoasă* a jucătorului, care este cauza scăderii şi pierderii tonusului emoţional şi al încordării voliţionale în luptă.

De foarte mare însemnătate este factorul moral-volitiv. Jucătorul pierde pofta de antrenament şi în general pentru orice efort fizic. Chiar fără să observe, jucătorul începe să nu corespundă nici la antrenamente

şi nici la jocuri. Incep discuţii, în care jucătorii arată că s'au plictisit de minge şi că ar fi bine să se odihnească câteva zile. Aici trebue să intervină, în mod hotărît antrenorul şi, ca un chimist experimentat, să reducă ceva, să adăoge altceva, să elimine cu totul, să introducă ceva cu totul nou în munca sa cu echipa.

De pildă, un antrenor experimentat ştie că pe jucători îi plictiseşte, nu atât mingea, cât echipamentul greu de joc şi înainte de toate ghetele cu crampoanele lor. Daţi jucătorilor posibilitatea, ca la unele antrenamente, să lucreze cu mingea numai în pantofi şi chiloţi sub un soare potrivit şi veţi vedea că jucătorii — după o singură senzaţie fizică nouă — fără să observe, vor face faţă cu plăcere unui mare efort de antrenament.

Antrenorul trebue să ştie să imprime şedinţelor de instruire-antrenament un caracter variat, să introducă elemente noi. Atunci jucătorii echipei lui vor executa cu plăcere tot ceeace se cere până la sfârşitul sezonului.

Un antrenament uniform şi plictisitor poate priva de conţinut emoţional chiar şi *jocul cu mingea*. De aceea, dacă jocurile din calendar se dispută la intervale mici, în antrenamentul echipei trebue să se introducă — mai ales spre sfârşitul sezonului — elemente ale altor jocuri sportive, care, la noul material tehnic al jocului, să antreneze deprinderile necesare jucătorilor de fotbal şi calităţile fizice ale fotbaliştilor.

Numărul şi cadrul limitat al antrenamentelor la intervale scurte, între jocurile oficiale, şi stricta chibzuire a dozării efortului de antrenament, obligă pe antrenori să caute forme noi pentru şedinţele de instruire-antrenament ale echipelor. In acest caz, pregătirea fizică a echipelor trebue să se desfăşoare în acelaş timp şi să constitue un tot cu antrenamentul de tehnică şi tactică.

Metoda didactică de împărţire a jocului în părţile lui componente, care se aplică în activitatea de instruire-antrenament din cursul iernii şi la cantonamentul de primăvară, trebue să cedeze locul, în a doua jumătate şi spre sfârşitul sezonului, mai ales când jocurile se dispută la intervale mici, altor metode de muncă.

Dăm mai jos un exemplu de exerciţiu, care îmbină atât antrenamentul tehnic cât şi cel tactic şi care exclude necesitatea executării unui antrenament special de alergare.

La antrenamentul tehnic de lovituri la poartă, jucătorii pot să se alinieze pe linia de mijloc a terenului, pentru ca fiecare lovitură la poartă să fie precedată sau de apropierea jucătorilor de poartă, cu ajutorul paselor, sau prin conducerea rapidă, individuală a mingii.

Jucătorii trebue să se deplaseze rapid cu mingea şi spre minge, adică mingea trebue să fie pentru ei un semnal în vederea acţiunilor rapide: jucătorii trebue să revină la linia de mijloc, în pas alergător.

Acum avem suficientă experienţă pentru a considera neraţională reducerea efortului de antrenament al echipei în a doua jumătate a sezonului sau spre sfârşitul lui, chiar în condiţiile unui regim încordat al concursurilor şi pentru a confirma necesitatea transferării centrului de greutate al problemei, dela dozarea efortului de instruire-antrenament, la metoda folosită.

Rezolvarea unor probleme ale antrenamentului, în condiţiile unui regim încordat al concursurilor, cere din partea antrenorului o mare experienţă. De pildă, când jocurile se dispută la intervale mici, când antrenamentul de bază al echipelor îl constitue chiar jocurile, se observă că jucătorii din linia de fund, adică fundaşii şi mai ales mijlocaşul centru, rămân în urmă, în privinţa comportării fizice, faţă de ceilalţi jucători ai echipei. Aceasta se explică prin aceea că, în orice desfăşurare a unui joc, fundaşii parcurg pe teren o distanţă mai mică decât înaintaşii, care joacă împotriva lor. Situaţia se datoreşte faptului că fundaşii nu urmăresc pe înaintaşi în toate manevrele pe care aceştia le execută, iar în multe cazuri se limitează doar la alegerea unui anumit plasament, adică o deplasare neînsemnată în zona lor de joc. Acest fapt este deosebit de evident în jocul mijlocaşului centru. Imprejurarea aceasta obligă pe antrenor să aibă grije tot timpul de pregătirea fizică a fundaşilor şi mai ales a mijlocaşului centru, oricât de des ar juca echipa lui.

In munca de instruire-antrenament cu echipa, în cazul unei succedări rapide a jocurilor, un rol deosebit îl are „tehnica securităţii" care fereşte pe jucători de traumatismele posibile în timpul antrenamentului.

De pildă, nu se recomandă antrenamente la două porţi sau exerciţii de luptă pentru minge, mai ales în patrat cu dribling, la mai puţin de două zile înainte de joc.

Trebue să subliniem deasemenea, că la noi nu se practică aproape de loc exerciţiile în grupe cu elementul *înscenării*, când adversarul absent este imaginat de jucători — după indicaţiile antrenorului — aşa cum se face la boxul cu umbra.

Pe lângă însemnătatea educativă foarte mare a antrenamentului cu înscenare (dat fiind că prin acest antrenament se educă iniţiativa şi fantezia jucătorilor), pe lângă noutatea şi saturaţia emoţională ridicată, el are o calitate în plus — aceea de a fi aplicabil în deosebi la antrenamentele de intervale scurte, datorită „securităţii" pe care o prezintă.

La antrenamentele din ajunul matchului şi din ziua următoare, trebue evitate marile încordări, oricât ar fi ele de scurte. Astfel jucătorii vor fi feriţi de supraîncordările dăunătoare şi inutile. In aceste zile antrenamentele trebue să se desfăşoare în cadrul unui efort general redus.

In cazul unui program aglomerat de jocuri, o mare însemnătate o au odihna bine organizată şi regimul sportiv corespunzător al jucătorilor, care trebue să condiţioneze eficacitatea atât a antrenamentului cât şi a odihnei echipei, în condiţiile unui program calendaristic lung şi intens.

In încheiere subliniez că durata mare a sezonului de concursuri şi frecvenţa mare a jocurilor nu privează deloc pe antrenori de posibilitatea efectuării unei *munci de instruire-antrenament intense şi neîntrerupte* cu echipele. Adăugând la aceasta că, în orice condiţii, însuşi jocul este mijlocul cel mai bun şi de bază pentru instruirea şi antrenarea echipei, am ajunge la următoarea concluzie: *sezonul de lungă durată, marele număr şi frecvenţa jocurilor prevăzute de calendar, sunt condiţiile optime pentru ridicarea clasei fotbalului sovietic, dacă antrenorii ştiu să conducă munca de instruire-antrenament în astfel de împrejurări.*

IMPORTANȚA STUDIULUI ANATOMIEI PENTRU FUNDAMENTAREA ȘTIINȚIFICĂ A PRACTICĂRII EXERCIȚIILOR FIZICE

Conf. dr. ANDREI ILIESCU

Anatomia este o știință biologică, care respectă legile biologiei, o știință care studiază forma vie. Inainte, cadrul acestei științe era restrâns la înțelesul de: a diseca, a tăia. In prezent prin anatomie se înțelege studiul formei.

Înțelesul anatomiei ca știință este acela de morfologie.

Forma este acea calitate a ființelor de a lua contact printr'o suprafață oarecare cu mediul înconjurător. Noțiunea de suprafață nu implică însă izolarea viețuitoarelor de mediul în care trăesc, cu care au o strânsă legătură de interdependență. Forma viețuitoarei apare ca o consecință a interacțiunei celor doi factori: mediul intern, propriu ființei, și mediul înconjurător. Sub influența mediului, ființa vie suferă modificări, se schimbă.

Anatomia privind omul ca pe una din verigile nesfârșitului lanț al fenomenelor naturii, ajută la desvoltarea concepțiilor științifice — materialist dialectice — care ne descătușează de superstiții și misticism.

In antichitate, primii medici au fost preoții păgâni din temple. Aceștia, odată cu jertfele și rugăciunile către zei, începură să întrebuințeze și alte mijloace pentru vindecarea bolnavilor. Deschiderea pântecului animalelor jertfite și observațiile îndelungate asupra bolnavilor au dus la unele concluzii asupra anatomiei și fiziologiei animalelor superioare și a omului. Timp îndelungat, medicina a rămas în mâna preoților.

Cu 2300 ani în urmă, a trăit în Grecia un medic renumit, Hipocrat, supranumit și părintele medicinei. In lucrările care au rămas dela el, dădea unele indicații și în domeniul anatomiei.

Pe măsură ce medicina ieșea de sub influența vrăjitoriei și devenea independentă, medicii au văzut necesitatea studiului structurii corpului omenesc. Văzând marea asemănare între structura corpului omenesc și cea a corpului animalelor superioare, medicii au început să disece animale și să urmărească îndeaproape structura lor. Medicul Galen, pe timpul romanilor, a făcut disecție pe maimuțe și în lucrările sale el a arătat că studiul bolilor trebue să aibă la bază cunoașterea anatomiei.

In epoca feudalismului știința fiind pusă de biserică sub interdicție, desvoltarea anatomiei s'a oprit până la un timp. Oricine ar fi îndrăznit, în scopuri științifice, să facă experiențe pe animale sau să disece cadavre omenești, era considerat eretic și în consecință chinuit până la arderea pe rug.

In perioada de ascensiune a capitalismului, în secolul al XVI-lea și al XVII-lea, studiul structurii corpului omenesc a început să progreseze repede, fiind legat de desvoltarea celorlalte științe. Pe măsura desvoltării

ştiinţelor, s'a stabilit tot mai mult că între fenomenele naturii vii şi moarte nu este un hotar de netrecut.

Cercetările renumiţilor savanţi sovietici Boşian şi Lepeşinskaia au demonstrat experimental acest lucru.

Ei au putut obţine din formele ultra filtrabile ale unor microorganisme nişte formaţiuni cristaloide, iar apoi pe acestea le-au transformat din nou în fiinţe. Multe substanţe organice a căror existenţă este legată de procesele vitale pot fi produse din substanţele anorganice, în laborator.

Omul ocupă în lumea animală un loc determinat. El reprezintă una din etapele desvoltării vieţii pe pământ. Studiul anatomiei comparate (anatomia omului în comparaţie cu a diferitelor alte vieţuitoare) ne dă cel mai bogat material pentru înţelegerea „preistorică" a omului şi totodată pentru înţelegerea particularităţilor anatomice ale organismului uman. „Fără această preistorie — spune Engels — existenţa logică a creerului omenesc rămâne un mister". „Oricum ar fi — scrie Engels lui Marx — studiind anatomia şi fiziologia comparată, începi să dispreţuieşti superioritatea ideală a omului asupra tuturor celorlalte animale. La fiecare pas te loveşti de deplina coincidere a structurii omului cu structura celorlalte mamifere, cu structura de bază a tuturor vertebratelor şi din unele puncte de vedere, chiar cu structura insectelor, a crustaceelor, viermilor, etc."

Cu alte cuvinte, studiul atât al structurii cât şi al proceselor fiziologice în desvoltarea lor istorică are o însemnătate covârşitoare pentru înţelegerea anatomiei şi fiziologiei omului, a locului său în regnul animal, a originei şi desvoltării sale.

Totuşi trebue subliniat că nu este posibil a te mărgini în studiul organismului omenesc la experienţele pe animale. A studia anatomia animalelor presupune a o studia şi pe aceea a omului.

In alcătuirea organismului omenesc există unele caracteristici esenţiale. Astfel omul are drept caracteristici fundamentale: staţiunea bipedă, desvoltarea mâinilor ca organe de prehensiune, limbajul articulat, desvoltarea superioară a conştiinţei, posibilitatea de a folosi metoda de muncă. Toate aceste particularităţi la un loc, deosebesc pe om de celelalte vieţuitoare. Relaţiile care apar între oameni, creează acel mediu social fără de care viaţa oamenilor este fără sens. Deaceea organismul omenesc nu poate fi studiat fără a se ţine seamă de factorul muncă. Deasemenea nu se poate califica munca creerului, a inimii sau a altui organ numai pe baza unor experienţe şi observaţii care au fost făcute în starea de repaos a corpului. Studiind omul trebue să-l luăm aşa cum este el în manifestările sale, în muncă şi în societate.

In învăţământul sovietic, cursul de anatomie şi fiziologia omului se deosebeşte în mod radical de cursul analog din şcolile burgheze prin orientarea sa ideologică şi politică şi prin conţinutul său.

Conţinutul său ştiinţific are la bază ştiinţa marxist-leninistă-stalinistă.

Studiul trebue în aşa fel organizat în cât să poată contribui la formarea concepţiei materialist-dialectice despre lume, să înlesnească desvoltarea unui organism sănătos, apt pentru muncă şi apărarea patriei.

Studiul anatomiei şi fiziologiei trebue să lămurească poziţia omului în natură.

Savanţii burghezi susţin că desvoltarea omului şi a societăţii omeneşti are loc, în natură, la fel ca şi a celorlalte animale.

Clasicii marxismului au tăgăduit această teorie vulgară, desvăluind caracterul ei reacţionar.

Engels spune: „animalele se folosesc numai de natura externă şi produc schimbări în ea numai datorită prezenţei lor. Omul însă prin schimbările pe care le aduce, o sileşte să servească scopurilor sale, o domină".

Lucrările geniale ale lui Marx, Engels, Lenin şi ale tov. Stalin au arătat că datorită procesului de muncă şi relaţiilor sociale formate pe această bază, omul a ieşit din starea animală şi că desvoltarea omului în societate şi a societăţii omeneşti au loc după legi absolut diferite de legile biologice.

Rezolvarea materialist dialectică a problemei privind locul omului în natură, constă în a arăta elevilor că omul s'a desvoltat pe cale naturală din mijlocul lumii animale, formându-le o imagine clară despre faptul că omul a ieşit din starea animală şi prin urmare, legile caracteristice pentru lumea animală nu pot fi transpuse direct la om şi la societatea omenească.

In opoziţie cu concepţia materialist dialectică „teoriile" materialiste vulgare ale apologeţilor imperialişti, susţinute cu scopul justificării acestui regim, se străduesc să arate că „legea junglei" e o lege a relaţiilor omeneşti şi că ea e o condiţie esenţială a progresului omenirii. Ei motivează dreptul cetăţenilor şi naţiunilor „alese" de a prospera pe seama „celor mai puţin apţi".

De aceea rolul profesorului este de a lupta pentru înlăturarea definitivă atât a concepţiilor idealiste infiltrate în mintea elevilor cât şi a celor materialiste vulgare.

Problema lui centrală este organizarea cursului de anatomie şi de fiziologie în aşa fel, încât elevii să devină conştienţi de teza fundamentală a teoriei materialiste a marxismului, formulată de tov. Stalin: „latura ideală şi cea materialistă sunt două forme deosebite ale uneia şi aceleeaşi naturi sau societăţi. Desvoltarea laturii ideale, a conştiinţei, e precedată de desvoltarea laturii materiale".

Astfel, va fi necesar să se lămurească, în timpul lecţiilor, în primul rând ce rol a avut trecerea la staţiunea bipedă pentru desvoltarea ulterioară a omului (Engels — Dialectica naturii. I. V. Stalin — Anarhism sau socialism).

In al doilea rând, trebue să se arate ce transformare s'a produs în toată organizarea omului în legătură cu schimbarea poziţiei corpului şi, în al treilea rând şi cel mai important, este ca elevii să devină conştienţi de felul cum s'a produs, sub influenţa muncii, perfecţionarea anatomică şi fiziologică de mai târziu a organismului şi cum s'a format conştiinţa omenească.

Elevii trebue să înţeleagă că omul a ieşit din starea animală sau cum spune Engels, că între om şi animal se formează o prăpastie de netrecut.

Trebue deci arătat că omul cu conştiinţa lui nu este numai un produs superior al evoluţiei naturii, dar că şi legile lumii animale nu sunt aplicabile, în mod mecanic, la desvoltarea societăţii omeneşti şi la organismul omului.

In şcoală acest lucru se subliniază deobicei la studiul activităţii nervoase superioare.

In realitate trebue însă arătat că datorită conştiinţei foarte desvoltate, toate funcţiunile fiziologice au loc la om altfel decât la animale (Pavlov).

Trebue arătat elevilor influenţa factorului psihic asupra proceselor vitale şi asupra capacităţii de muncă a organismului.

Deasemenea, la „sistemul nervos" trebue prezentate elevilor date care să dovedească influenţa proceselor muncii manuale şi a vorbirii asupra desvoltării creerului.

Un exemplu care poate servi în această privinţă este acela că la câine calea piramidală reprezintă 6,7% din toată substanţa albă a măduvei spinării, pe când la om reprezintă 30%.

La om sunt aproximativ 70 mii fibre, din care marea majoritate se termină în centrii medulari ai membrelor superioare. Acest lucru arată că scoarţa cerebrală s'a desvoltat sub influenţa acţiunii mâinii asupra creerului. De altfel mărimea zonelor motorii din scoarţă nu e proporţională cu mărimea părţilor corpului, ci cu varietatea şi gradul de perfecţiune al mişcărilor pe care le îndeplinesc aceste părţi.

Anatomia omului trebue să arate că la om sunt posibilităţi mai mari de acţiune a scoarţei asupra centrelor inferioare şi că mişcările automate ocupă la el un loc mai mare decât la animalele superioare.

Este necesar să se explice elevilor că procesul de formare al omului e un proces de foarte lungă durată şi, după cum spune Engels, într'un anumit fel omul se separă definitiv de regnul animal şi de condiţiile animalice de existenţă şi trece la condiţii complet deosebite de viaţă.

Marx a arătat că omul se deosebeşte de animal prin aceea că „conştiinţa înlocueşte la el instinctul; el e conştient de instinctul său". De aci decurge importanta consecinţă a responsabilităţii omului pentru acţiunile sale.

Se va acorda o mare atenţie relevării condiţionării reciproce dintre forma şi funcţiunea organelor.

Organizarea corpului nostru nu e condiţionată numai de factori ereditari, ci şi de factori funcţionali şi prin urmare nu este de neschimbat.

La cursuri trebue să arătăm că se poate influenţa în mod conştient atât desvoltarea fizică a corpului, cât şi a creerului. Sub influenţa funcţiunilor, în structura organelor au loc schimbări cantitative şi calitative, care condiţionează funcţionarea organelor şi a organismului întreg la un nivel mai înalt.

Un exemplu îl constitue crestele şi proeminenţele osoase, loc de fixare a muşchilor, care sunt desvoltate mai mult sau mai puţin după cât sunt de desvoltaţi muşchii. Sub influenţa antrenamentului, prin acţiunea muşchilor asupra oaselor, se vor mări corespunzător şi aceste formaţii.

Tablele osoase ale părţii spongioase sunt orientate corespunzător legilor mecanicei, iar sub influenţa unor condiţii noi, ele se pot rezorbi şi apare altele.

Scheletul va trebui prezentat, nu ca o enumerare simplă de oase, ci se vor da explicaţii legate de particularităţile regiunilor. Spre exemplu, la oasele mâinii se va arăta că mişcarea de „opoziţie" a apărut după ce mâna s'a eliberat de funcţia de susţinere, odată cu staţiunea bipedă.

La craniu se vor explica deosebirile caracteristice între craniul neutral şi visceral, la om şi la animale.

La om craniul neural are un volum de 1300 c^3, la vacă 400 c^3. La animale oasele feţei formează botul.

P. C. Anochin a arătat posibilitatea suplinirii funcţionale în domeniul sistemului nervos central. Astfel în paralizia nervului facial, se sudează capătul lui periferic cu capătul central al nervului hypoglos.

STUDIUL BAZEI MATERIALE A PROCESELOR VITALE

La baza activităţii musculare şi nervoase se găsesc procese biochimice.

Organismul se supune cu totul legilor fundamentale din natură: legea conservării materiei şi a energiei. Toate procesele din organism decurg după legi pur naturale.

Trebue să se arate că în ţările capitaliste ştiinţa e în slujba trusturilor şi e folosită exclusiv în scopul obţinerii de profituri. Astfel în S.U.A., savanţii sunt slugile fabricanţilor, iar descoperirile lor ştiinţifice sunt proprietatea acestora, ei putând să le ţină secrete.

Unitatea anatomică şi funcţională care stă la baza organizării fiinţelor şi deci şi a corpului omenesc este celula. Organismele animale şi cele vegetale, începând dela cele mai simple şi terminând cu cele mai complexe, se compun din celule. Fiecare celulă este înconjurată la periferie de o membrană. In celulă se găseşte o substanţă semifluidală, granuloasă, numită protoplasmă, iar în centrul celulei se găseşte nucleul, de formă rotundă, ovală sau neregulată.

In fiecare celulă vie au loc procese vitale proprii regnului animal sau vegetal din care celula face parte. Celula îşi ia hrana din mediul înconjurător, răspunde la schimburile mediului, este excitabilă, iar dacă este izolată, liberă ea se mişcă (exemplu ameoba). Studiul structurii şi funcţionării celulare a arătat că nucleul, protoplasma şi membrana au o structură chimică foarte complexă. Aceste componente sunt strâns legate între ele şi nu pot trăi una fără cealaltă.

Cercetările ştiinţifice au arătat că protoplasma şi nucleul celulelor vii au următoarele elemente în compoziţia chimică: carbon, hidrogen, oxigen, azot, sulf, fosfor, clor, flor, siliciu, iod, sodiu, potasiu, calciu, fier şi altele. Elementele enumerate constitue în celulă numeroase combinaţii. Cea mai mare parte a lor este specifică numai protoplasmei şi nucleului, neîntâlnindu-se în natura moartă. Aceste combinaţii proprii numai celulelor, se

prezintă în forme care pot fi împărţite în trei grupe: albuminoide, grăsimi şi hidrocarbonate.

Celulele care intră în constituţia organismelor se înmulţesc prin diviziune. Celulele organismelor tinere, în creştere, se înmulţesc prin diviziune neîncetată. Această diviziune este directă la fiinţele unicelulare şi indirectă sau kariochinetică la fiinţele pluricelulare. In acest ultim fel de diviziune se produc importante procese în nucleu şi în protoplasmă. Diviziunea celulei începe cu diviziunea nucleului, care ocupă o mare parte din timpul destinat diviziunei celulare şi durează la unele specii câteva zeci de minute. In acest timp celula care se divide trece printr'o serie întreagă de faze, caracterizate printr'o deosebită structură a nucleului şi protoplasmei.

Ştiinţa sovietică a răsturnat toate teoriile reacţionare referitoare la origina şi înmulţirea celulelor.

Cercetările amintite ale lui Boşian şi Lepeşinskaia au răsturnat vechea teorie virchowiană, după care „orice celulă provine din celulă", arătând că unele forme simple de viaţă pot fi produse şi reproduse din cristale. Deasemeni Miciurin şi şcoala sa au sdrobit teoriile reacţionare ale lui Morgan şi Weismann referitoare la procesele diviziunii celulare şi transmiterea ereditară a caracterelor dobândite. Ei au arătat că nu există plasmă somatică şi plasmă germinativă, că transmiterea caracterelor nu se face la întâmplare şi că omul poate influenţa în mod creator aceste procese. Omul poate şi trebue să lupte pentru transformarea naturii, iar ştiinţa sovietică arată că oamenii pot face aceasta.

Celulele de acelaş fel se reunesc în organism sub formă de ţesuturi. Se deosebesc în general patru grupe fundamentale de ţesuturi: epitelial, conjunctiv, muscular şi nervos.

Ţesuturile se unesc între ele formând organe.

Organul este un complex anatomic de formă şi funcţiune, compus din mai multe ţesuturi, dintre care unul este predominant.

Organele şi ţesuturile se unesc între ele formând aparate şi sisteme, iar acestea toate la un loc alcătuesc organismul.

Sistemul este un grup de organe în care predomină acelaş ţesut (adică un grup de organe cu structură asemănătoare). El este o unitate morfologică bine definită.

Aparatul este un grup de organe care conlucrează la îndeplinirea unei funcţii comune. El este o unitate fiziologică, fiind format de organe cu caractere morfologice diferite. Exemplu: aparatul circulator, care este format din inimă şi vase; aparatul locomotor, care este format din oase, articulaţii şi muşchi, aparatul uro-genital. aparatul respirator. etc.

Organele analoage au aceeaşi funcţie, însă diferă prin valoarea lor anatomică. Exemplu: aripile insectelor au aceeaşi funcţie ca şi aripile păsărilor, ele diferă însă histologic, ca formă şi rapoarte cu corpul.

Organele omoloage diferă prin funcţie, dar se aseamănă prin valoarea lor anatomică. Exemplu, aripile păsărilor, membrele anterioare ale patrupedelor, înnotătoarelor pectorale ale cetaceelor. Acestea diferă prin funcţie, însă au aceeaşi constituţie anatomică.

Analogia este rezultatul adaptării la aceeaşi functie a organelor diferite.

Omologia este rezultatul transmiterii ereditare a organelor unui strămoş comun, care s'au modificat prin adaptare la mediu.

MEDIILE INTERIOARE ALE ORGANISMULUI

Intre organism şi mediul înconjurător are loc un schimb neîntrerupt. La organismele unicelulare acest schimb se poate săvârşi direct între lumea exterioară şi protoplasma celulară.

La animalele pluricelulare, fiecare celulă intrând în constituţia ţesuturilor, este înconjurată de un lichid intercelular. Schimburile au loc între celule şi lichidul intercelular. Sângele conţinut în vase (artere, capilare, vene), limfa conţinută în vasele limfatice şi lichidul intercelular la un loc, alcătuesc mediul intern al organismului. Ele se mai numesc şi humorile organismului.

Aceste humori împreună cu sistemul nervos coordonează activitatea ţesuturilor şi organelor corpului. La un om de 66 kgr. greutatea totală a humorilor sale este 30 kgr. (din care 4,5 sânge).

IMPARŢIREA STUDIULUI ANATOMIEI

In institutele de Cultură Fizică din U.R.S.S. anatomia se studiază pe baze noi, funcţionale. Fiecare ţesut sau organ este văzut în legătura şi interdependenţa sa cu mediul înconjurător şi cu practica exerciţiilor fizice.

Capitolele principale ale anatomiei sunt:

a) *Osteologia* este acea parte a anatomiei care se ocupă cu studiul oaselor.

b) *Artrologia* se ocupă cu studiul articulaţiilor.

c) *Miologia* este studiul muşchilor.

d) *Splachnologia* este studiul organelor, aparatelor, sistemelor.

e) *Biomecanica* constitue un capitol special, care făcea parte din programa fiziologiei, dar care în prezent se studiază în cadrul anatomiei. Biomecanica se ocupă cu studiul mişcărilor, este anatomia funcţională aplicată la practica exerciţiilor fizice.

CONTRIBUŢIA ANATOMIŞTILOR SOVIETICI LA PROBLEMELE EDUCAŢIEI FIZICE

In desvoltarea teoriei şi practicii culturii fizice, lucrările anatomiştilor sovietici P. I. Karusin, A. A. Krauskaia, E. A. Koticova, au o deosebită importanţă. Deasemeni o importantă contribuţie a adus P. F. Leshaft şi şcoala lui, precum şi prof. M. F. Ivanitchi.

Anatomiştii sovietici au făcut modificări esenţiale bazate pe o lungă experienţă în organizarea materialului de studiu. Astfel sistemul muscular nu este descris topografic, aşa cum se făcea înainte, ci funcţional, muşchii fiind împărţiţi şi descrişi pe grupe funcţionale. Deasemenea ordinea succesiunii este schimbată, studiul musculaturii începând cu al membrelor şi terminând cu al trunchiului.

Anatomia în Institutele de Cultură Fizică din U.R.S.S, studiază:

— *Anatomia formelor* care studiază ţesuturile şi organele legate de funcţiunea lor, interacţiunea lor reciprocă precum şi legătura cu mediul exterior. Ea cuprinde următoarele capitole: osteologia, artrologia, miologia şi splachnologia.

— *Anatomia de creştere* care descrie modul în care organismul se desvoltă şi caracteristicile după vârstă şi sex.

— *Anatomia tipurilor constituţionale.*

— *Anatomia topografică,* care descrie poziţia diferitelor organe între ele, raporturile reciproce.

— *Anatomia plastică,* care descrie forma exterioară determinată de schelet, musculatură şi restul ţesuturilor, influenţa educaţiei fizice asupra formei corpului, metodele ce trebue folosite pentru îndreptarea unor poziţii vicioase şi forme anormale.

— *Anatomia mişcărilor (biomecanica),* care descrie diferitele poziţii ale corpului în statică şi dinamică.

— *Anatomia patologică,* legată de cultura fizică, care descrie leziunile ţesuturilor şi organelor provocate de accidente, indicând şi metodele prevenirii lor.

Şcoala anatomică (morfologică) sovietică dă indicaţii foarte preţioase despre ce trebue să cunoască şi în ce măsură trebue să-şi însuşească sportivul, studiul anatomiei.

Acea parte a anatomiei care se ocupă cu biomecanica (anatomia dinamică) are o mare importanţă pentru sportivi. Ea este studiul organismului în mişcare şi în statică, este ştiinţa despre omul viu, activ, în mişcare şi repaos. Pentru studiul acestei părţi din anatomie se utilizează metoda analitică pentru fiecare mişcare sau poziţie în parte.

Studiul anatomiei este însă strâns legat de acela al fiziologiei. Savanţii sovietici arată aceasta la fiecare pas, în operele lor.

K. A. Timiriazev a scris cu privire la relaţiile între aceste două ştiinţe: „Dovada că împărţirea e artificială, este că în practică ea nu se aplică niciodată. Morfologul (anatomistul) trebue să vorbească despre însemnătatea funcţiei, ţesutului sau organismului, fiziologul trebue să amintească despre structura acestora.

Studiul anatomiei, aşa cum el este conceput şi făcut în Uniunea Sovietică, având la bază omul viu, în mişcare, în mijlocul naturii care-i condiţionează forma şi funcţiunile şi pe care el o transformă, înarmează pe toţi acei care-l aprofundează cu numeroase cunoştinţe folositoare. Aceste cunoştinţe aplicate în practică întăresc capacitatea fizică a oamenilor, indiferent de vârstă sau ocupaţie.

INSEMNĂTATEA STĂRII PSIHICE LA SPORTIV

Dr. MIHAIL D.
Şef de lucrări I. M. F. Iaşi

Studierea efectelor efortului depus în practicarea sportului asupra corpului omenesc, a fost o consecinţă imediată a stadiului de mare extindere a acestui fel de activitate. Medici, antrenori şi sportivi au observat anumite modificări, mai mari sau mai mici, folositoare sau dăunătoare, ce apăreau în urma activităţii sportive de o mai lungă durată. Barierele anumitor rezultate sportive erau de netrecut, cu toată pregătirea sportivilor. S'a făcut simţită necesitatea cunoaşterii unor aspecte noi, atât în materie de medicină cât şi în domeniul sportului. Scopul cercetărilor întreprinse era lămurirea unor situaţii ce se impuneau a fi rezolvate, sau proveneau din simpla curiozitate ştiinţifică, în vederea obţinerii unor rezultate de laborator, care rămâneau fără aplicare practică.

Protejarea individului de efectele vătămătoare care s'ar putea ivi din cauza sportului greşit îndrumat, era neglijată. Tot foarte puţin au fost cercetate şi noile metode care influenţează dărâmarea vechilor bariere şi obţinerea de noi performanţe. Stadiul la care s'a ajuns, în ţările capitaliste, este acel al stabilirii unor date în legătură cu anumite aparate sau funcţiuni ale corpului omenesc, care reacţionează în timpul practicării sportului în mod izbitor şi care par a fi ele singure demne de remarcat. Atenţia a fost îndreptată mai mult asupra aparatului circulator, aparatului respirator şi în mai mică măsură, asupra aparatului locomotor.

Medicina sportivă sovietică a înlăturat această gravă lipsă, privind problema din toate punctele de vedere şi punându-i la bază concepţia materialistă.

Concepţia lui Pavlov şi a urmaşilor săi a fost din plin aplicată la cultura fizică. S'a arătat că toate funcţiunile organismului sunt dependente de activitatea sistemului nervos central. Deasemenea că organele interne au legături între ele, prin mijlocirea scoarţei creerului (Bâcov).

Era nefiresc ca la cercetarea activităţii corpului în timpul efortului, cu scopul creerii de condiţii optime în practicarea culturii fizice, tocmai sistemul nervos central să fie neglijat. Stările psihice, dela simplele reflexe şi până la cele mai complicate, au fost studiate, iar pe baza concluziilor obţinute s'a ajuns la îmbunătăţirea condiţiilor de lucru ale diferitelor aparate.

★

Cercetarea efectelor culturii fizice asupra stării psihice este o latură a studiului sistemului nervos, în legătură cu noile condiţii oferite de acest

gen de efort. O serie de fenomene observate de antrenori şi sportivi, care nu-şi găseau o explicaţie ştiinţifică, îşi vor căpăta rezolvarea.

Partea din sport care exercită un efect mai mare asupra stării psihice este întrecerea (concursul) şi în special perioada premergătoare şi startul. Nu toţi indivizii răspund la fel faţă de puternicul excitant care este întrecerea ce va urma. Modul în care sportivii reacţionează faţă de proba ce urmează să se desfăşoare (atletism, joc sportiv, ski, etc.) este diferit, fapt care duce la situaţii favorabile sau defavorabile în ceeace priveşte rezultatul.

Autorii sovietici au studiat pe un număr mare de cazuri aceste fenomene; din aceste cercetări s'a constatat că se pot separa grupe cu manifestări comune, ajungându-se la o sistematizare. La început s'au identificat două grupe (Cernicova) ca apoi să se ajungă la trei (Puni), cu scopul unei cât mai juste încadrări a tuturor cazurilor. Există desigur posibilitatea de a găsi situaţii intermediare care împrumută când caracterul unei grupe când al alteia, neputând face obiectul unei categorii aparte.

Reacţiile sportivilor observaţi, în această perioadă de activitate, sunt uşor de observat pentru un cercetător atent. Ele au loc la nivelul următoarelor funcţii ale organismului: circulaţie, respiraţie, termoregulare, excitabilitatea sistemului nervos. Aceste reacţii nu scapă unui control cu aparatura medicală obişnuită, ceeace le face uşor de cercetat, cercetarea extinzându-se la un număr mare de cazuri.

Sportivul este stăpânit de anumite stări subiective, care trebue cunoscute amănunţit spre a avea un tablou complet al situaţiei sportivului. De aici reiese importanţa desvoltării la sportivi, a metodei sovietice de autocontrol, care furnizează însemnate informaţii asupra mecanismului activităţii nervoase în sport. După influenţa lor asupra rezultatelor probelor, întrecerilor, stările psihice asociate cu modificări fiziologice s'au grupat în trei categorii a căror denumire s'a făcut după caracterul mai mult sau mai puţin favorabil faţă de procesul de întrecere. Fiecare grupă cuprinde modificări ale stării psihice asociate cu schimbări în funcţiile principale.

GRUPA I-a

Modificări psihice: emoţii până la gradul de deprimare, nervozitate, nestabilitatea stărilor sufleteşti cu trecerea dela râs la plâns, stare de neatenţie, imposibilitate de a se concentra şi uitarea celor învăţate.

Modificări funcţionale: accelerarea bruscă a pulsului şi a respiraţiei, transpiraţie abundentă, tremurături ale membrelor sau ale unei regiuni bine delimitate (de exemplu ceafă), senzaţie de presiune abdominală, mărirea proceselor de eliminare.

Ansamblul acestor modificări a căpătat denumirea de „febra startului".

GRUPA a II-a

Modificări psihice: sportivul devine indolent, apatic, pierde dorinţa de a participa la întrecere, este somnolent, are senzaţia că puterile îi scad.

Modificările funcţionale la această grupă sunt mai reduse. Se remarcă transpiraţia extremităţilor, accelerarea proceselor de eliminare, nevoia de a căsca.

Toate aceste modificări, la un loc, au căpătat denumirea de „apatia startului".

GRUPA a III-a

Modificări psihice: aşteptarea încordată a probei, nerăbdare crescândă, stare de excitaţie pronunţată. Puternică preocupare pentru problemele întrecerii: economisirea forţelor, dozarea raţională a lor, tactica pe care o va întrebuinţa.

Modificări funcţionale: accelerarea pulsului şi a respiraţiei, uşoare tremurături ale membrelor, mărirea diurezei.

Toată activitatea se desfăşoară în folosul întrecerii şi este denumită „starea gata de luptă".

Principalele modificări fiziologice care apar, se aseamănă cu cele din timpul probei, cu deosebirea că ele au un mecanism nervos la bază, iar nu efortul propriuzis. După cum a arătat Crestovnicov, apariţia lor este în legătură cu gradul de excitaţie al scoarţei cerebrale.

Reiese clar din această împărţire că posibilităţile de încadrare într'o grupă, sunt destul de largi.

Cercetătorii mai vechi denumeau orice modificare apărută la sportivi, în legătură cu proba, cu unicul termen de „febra startului"; din această analiză se vede că numai prima grupă prezintă cu adevărat o „febră de start", iar celelalte două reprezintă manifestări cu totul deosebite. Din caracteristicile fiecărei grupe reiese evident raportul fiecărei stări faţă de rezultatul sportiv. Dacă primele două grupe reprezintă părţi negative în desfăşurarea unei activităţi sportive, cea de a treia este un puternic stimulent, ea ducând cu siguranţă spre un rezultat bun.

Sportivii îşi caracterizează singuri reacţiile faţă de probă, în legătură cu aceste manifestări. Concurentul care este în „febră de start" declară că îi lipsesc puterile pentru începerea sau continuarea întrecerii în ritmul necesar. Curba activităţii, dacă va pleca dela un nivel ridicat, scade mereu în cursul probei. Ei nu-şi pot controla suficient mecanismul dirijării forţelor.

La sportivii intraţi în „apatia startului" proprietatea de control şi dozare a acţiunilor se păstrează, dar acestea pornesc şi rămân la un nivel scăzut în raport cu posibilităţile maxime ale organismului.

Cea mai favorabilă rezultatelor sportive rămâne starea „gata de luptă", căci în condiţii egale de antrenament şi posibilităţi fizice, aceşti sportivi dau rezultatele cele mai bune.

Practica sportivă a demonstrat din plin aceasta. Cercetătorii sovietici au ales înnotători pe distanţe scurte şi au cronometrat fracţiuni de distanţe: 25, 50, 75, 100 metri pentru a vedea regularitatea pe diferite porţiuni. Aceşti înnotători, deşi aleşi cu posibilităţi cât mai asemănătoare, reacţionau diferit faţă de concurs; s'au ales reprezentanţi din fiecare categorie şi rezultatele au confirmat importanţa reacţiei psihice.

Față de marea importanță pe care o are starea psihică în cursul probelor, se naște întrebarea: de cine este legată apariția ei și cum poate fi influențată crearea acestei stări favorabile.

Din cercetările făcute s'a văzut că gradul de antrenament și, în special forma sportivă, provoacă apariția acestor stări. Cu cât antrenamentul va fi mai științific aplicat, cu atât se va provoca apariția stării „gata de luptă". Sportivul trebue să cunoască atât metodele cât și efectele antrenamentului, pentru a vedea că asupra stării sale are efecte pozitive care nu vor putea decât să influențeze în bine rezultatul probelor. Aceasta îi va da încredere în forțele sale și, în acelaș timp, va influența dispariția forțelor inhibitorii. In acest fel se rupe un lanț de stări neprielnice.

Un alt factor important observat la sportivii sovietici este spiritul de colectiv și iubirea de patrie, lucru care nu se poate vedea la sportivii profesioniști ai țărilor capitaliste. In acest domeniu exemple nenumărate sunt puse în evidență de activitatea pe plan internațional a sportivilor sovietici. Acolo unde spiritul de colectiv sau de apărare a prestigiului patriei a fost bine desvoltat, s'au obținut rezultate nebănuite, chiar atunci când adversarii erau de forțe egale. Emoția și teama au fost înfrânte căci ideia principală a apărării prestigiului patriei, a dominat pe celelalte. Astfel se explică existența, în permanență, în conștiința sportivilor, a elementelor mobilizatorii, care învîng apariția formelor inhibitorii. Orice acțiune demobilizatoare în sânul unei echipe, provoacă imediat reacții dăunătoare. De aci reiese importanța unui înalt nivel politic și ideologic al sportivilor și necesitatea prelucrării, înainte de fiecare competiție, a rolului pe care-l joacă sportivul, prin rezultatele sale, la întâietatea echipei și la desvoltarea mișcării de cultură fizică.

Existența unuí adversar mai mult sau mai puțin periculos se răsfrânge corespunzător în conștiința sportivului și provoacă un fel sau altul de reacție față de probă.

Apariția unui adversar neașteptat, cu posibilități mai mari, creează chiar la un sportiv bine antrenat și în starea „gata de luptă" o schimbare spre stările inhibitorii. Antrenorul trebue să știe cum să prezinte un adversar și cum să facă pe sportiv să cunoască superioritatea celuilalt, dar fără a-l demobiliza.

Organizarea, armonia și disciplina în sânul colectivului sau al echipei, se adaugă ca factor pozitiv în provocarea reacțiilor față de probă. Orice turburare a bunelor relații ale sportivilor unei echipe aduce întotdeauna o schimbare spre stările defavorabile.

Experiența întrecerilor precedente face ca schimbările dela o stare la alta să apară mai greu și deasemeni favorizează apariția stării „gata de luptă".

Componența și atitudinea spectatorilor s'a dovedit că are influență asupra rezultatelor întrecerilor. S'a creat o obișnuință bazată pe realități, conform căreia se spune că echipele joacă mai bine pe teren propriu având avantajul terenului. Aceasta nu se referă la terenul propriuzis, ci la întreg mediul înconjurător. Faptul că în tribune vor fi spectatori cunoscuți, care încurajează echipa, face să apară la sportivii respectivi starea „gata

de luptă" şi obţinându-se astfel rezultate surprinzătoare. Deobicei, desfăşurarea jocului într'un oraş străin, face să se producă stări defavorabile la echipa oaspete. Uneori însă, se poate ca tocmai prezenţa într'un oraş străin să provoace o reacţie „gata de luptă". Aici intervine rolul antrenorului, conducătorului, care cunoscând problemele trebue să dirijeze în aşa fel pe sportiv încât să determine apariţia reacţiilor favorabile.

Toţi aceşti factori acţionează împreună sau separat pentru a crea reacţiile faţă de probă. Mecanismul constă în starea de excitaţie a sistemului nervos al sportivului. Crestovnicov, demonstrând efectele practicării culturii fizice asupra stării de excitaţie a sistemului nervos, a reuşit să le provoace în mod experimental în laborator.

Factorii de mai sus excită în mod deosebit sistemul nervos central. Acesta, prin influenţa pe care o are asupra celorlalte organe, modifică funcţiunile lor, în mod favorabil sau defavorabil, pentru desfăşurarea unui efort. Toată atenţia trebue concentrată în sensul creerii de excitanţi care să provoace stări favorabile.

Odată instalată o stare psihică la un sportiv, ea nu este fixă ci poate din diferite motive să fie înlocuită de alta. Dela anunţarea participării la un concurs şi până la semnalul începerii întrecerii, sportivul poate trece prin mai multe stări. Astfel un sportiv, în antrenament, poate fi în starea „gata de luptă" iar la probă într'o stare defavorabilă, obţinând astfel rezultate inferioare posibilităţilor sale, verificate la antrenament. Antrenorul care nu cunoaşte problema nu găseşte o explicaţie a acestui fenomen. La fel se poate inversa situaţia, în sensul ca sportivii cu perspective mai reduse, constatate la antrenament, să obţină performanţe de valoare.

Timpul cât se găseşte sportivul sub influenţa stării psihice legată de start este variabil. La unii fenomenele dispar prin apariţia procesului de întrecere, iar la alţii se manifestă un timp mai îndelungat, aceasta fiind în legătură şi cu ramura de sport respectivă. Astfel 17,6% din înnotători şi 21% din scrimeuri afirmă că fenomenele dispar în clipa imediat următoare startului. La 70,6%, înnotători şi 79% scrimeuri fenomenele dispar după câteva clipe de întrecere. Skiorii în schimb, afirmă că această stare dispare la mijlocul sau chiar la sfârşitul probei. Această variabilitate trebue explicată prin natura sportului respectiv. Durata probelor de înnot şi mediul special în care se desfăşoară, contribue la încetarea imediată a stării de start. Încetarea fenomenelor este provocată de modificările direcţiei, conştiinţei sportivului, prin scăderea încordării psihice. Dacă până la start centrul atenţiei era persoana sa, la start şi în timpul întrecerii toată atenţia se concentrează asupra procesului propriuzis de întrecere care este un excitant mai puternic şi care predomină asupra celor vechi. Mai intervine şi mişcarea cu toate consecinţele ei (activizarea funcţiunilor corpului) care se adaugă la cauzele ce abat atenţia sportivului dela întrecere.

Se vede din această complexitate de fenomene, importanţa pe care o are antrenorul în orientarea sportivului pentru pregătirea individuală şi colectivă. Acestuia îi revine rolul de psiholog spre a putea prinde orice schimbare ce ar apărea în conştiinţa sportivului. El trebue să colaboreze cu me-

dicul, căci numai acolo poate găsi toate datele necesare în urma cercetărilor ştiinţifice.

Această colaborare trebue completată cu aceea a sportivului, care în afară de ajutorul antrenorului şi medicului, va încerca să se cunoască singur prin metodele autocontrolului şi, îmbinând aceşti factori, să aibă asigurată o bază ştiinţifică pentru realizarea unui antrenament care să-l ducă la obţinerea de performanţe din ce în ce mai bune.

BIBLIOGRAFIE

V. V. VASILIEVA
„Starea psihică la start a sportivului în lumina concepţiei lui Pavlov" — Fizcultura i sport 1950.

S. A. CEEHNEŞVILI
„Bazele fiziologice ale repaosului" — Fizcultura i sport 1950.

A. N. CRESTOVNICOV
„Modificările excitabilităţii scoarţei cerebrale la exerciţiile fizice" — Fizcultura i sport 1949.

A. T. PUNI
„Caracteristica psihologică a stării sportivului înaintea startului"— Fizcultura i sport 1949.

I. P. FROLOV
„Fiziologia sovietică avansată" — Fizcultura i sport 1950.

V. V. VASILIEVA
„Modificările excitabilităţii sistemului nervos central la munca cu intervale" — Fizcultura i sport 1950.

METODE DE MUNCĂ FOLOSITE DE COMISIA DE PREGATIRE ŞI EXAMINARE G. M. A. A COLECTIVULUI SPORTIV METALUL—VULCAN

GHEORGHE CLIBA
Activist Secţia Sport C. G. M.

Sarcini măreţe stau în faţa muncitorimii noastre, care sub conducerea Partidului Muncitoresc Român, va trebui să facă eforturi pentru făurirea unei vieţi pline de belşug. Astfel, realizarea primului plan cincinal impune oamenilor muncii din ţara noastră un efort fizic mai mare şi mai susţinut decât până acum, pentru care este nevoie şi de o deosebită pregătire fizică, politică şi ideologică.

In Hotărîrea Biroului Politic al C. C. al P.M.R. din 26 Iunie 1949, se acordă o deosebită atenţie stimulării şi desvoltării continue a culturii fizice şi a sportului, aceasta devenind o problemă de stat.

Oamenii muncii din R.P.R., datorită succeselor obţinute în producţie şi condiţiunilor create de Guvern şi Confederaţia Generală a Muncii, au astăzi posibilitatea să practice în bune condiţiuni sportul. Grija deosebită a Confederaţiei Generale a Muncii pentru desvoltarea mişcării sportive, s'a reflectat şi în ajutorul material acordat în vederea construirii şi amenajării de săli şi terenuri de sport şi pentru procurare de echipament sportiv. Astfel, în anul 1950, sumele alocate pentru cheltuelile necesare activităţii sportive şi pentru procurarea de echipament sportiv s'au ridicat la suma de lei 1.842.860.874 — iar în anul 1950 ele au crescut cu 472.787.725 lei faţă de anul 1950.

Importanţa Complexului de Stat G.M.A., o constitue pregătirea fizică multilaterală, în vederea creşterii unor cetăţeni sănătoşi, curajoşi şi plini de viaţă, luptători neînfricaţi pentru cauza păcii, gata pentru muncă, construirea socialismului şi apărarea scumpei noastre patrii, Republica Populară Română.

Aplicând într'o formă practică toate principiile de bază ale educaţiei fizice, acest complex arată drumul şi încurajează massele spre însuşirea măestriei sportive, îmbinând în mod fericit educaţia patriotică cu instruirea sportivă şi creind bazele formării viitorilor maeştri ai sportului.

Complexul de Stat G.M.A., contribue din plin şi la educarea tineretului nostru în spiritul internaţionalismului proletar, în spiritul dragostei fierbinţi faţă de patria noastră Republica Populară Română, faţă de marea Ţară a Socialismului victorios, Uniunea Sovietică, şi faţă de genialul ei conducător, Tovarăşul I. V. Stalin.

Complexul de Stat G.M.A. este privit de oamenii muncii şi de sportivii noştri ca un preţios îndreptar pentru desăvârşirea educaţiei lor fizice şi ideologice, în spirit comunist.

La noi în ţară acest complex a fost apreciat de către P.M.R., U.T.M., şi Organele de Stat, nu ca o distracţie, ci ca un factor social de cea mai mare importanţă în educarea tineretului, ca factor de pregătire al viitorului ostaş pentru apărarea patriei şi a muncitorului fruntaş în vederea unei înalte productivităţi.

Sportul practicat în cadrul Complexului de Stat G.M.A. învaţă tinerii să fie cinstiţi în joc, să lupte pentru interesele colectivului din care fac parte, să-şi impună o disciplină liber consimţită, să fie modeşti şi să-şi cunoască defectele şi calităţile.

Sportivii şi sportivele, în relaţiile lor, se obişnuesc să vadă unul în altul tovarăşi de muncă şi sport.

Curajul cerut de multe sporturi, perseverenţa şi rezistenţa morală, călesc caracterul viitorului cetăţean al R. P. R. şi al viitorului ei apărător.

SUCCESELE OBŢINUTE

Învăţând zi cu zi din bogata experienţă a sportului sovietic, cel mai avansat sport din lume şi ţinând cont de importanţa covârşitoare pe care o are Complexul de Stat G.M.A. în problema practicării regulate şi multilaterale a sportului, comisia de pregătire şi examinare G.M.A. de pe lângă colectivul sportiv Metalul Vulcan a reuşit să obţină frumoase succese în muncă.

Astfel, prin felul cum ea a ştiut să facă mobilizarea şi antrenarea tuturor muncitorilor şi salariaţilor din Uzinele Metalurgice Vulcan, a reuşit să aibă un număr mare de aspiranţi, cei mai mulţi fiind tineri, elevi ai Şcolii Profesionale.

Dacă analizăm evoluţia înscrierilor aspiranţilor Complexului de Stat G.M.A., vedem cum a crescut numărul acestora. De unde la data de 1 Ianuarie 1951 erau înscrişi puţini aspiranţi, la 1 Mai 1951 numărul crescuse simţitor, prin aceasta dovedindu-se preocuparea permanentă a Comisiei G.M.A. pentru mobilizarea tuturor salariaţilor în practicarea regulată a culturii fizice şi a sportului.

Din totalul de aspiranţi, cea mai mare parte au trecut probele, devenind purtători ai insignei G.M.A.; unii au luat insigna cu „excelent".

Succesele obţinute şi participarea activă la Complexul de Stat G.M.A. a unor tovarăşi cu munci de răspundere şi având o vârstă destul de înaintată, au fost exemple vii şi demne de urmat pentru ceilalţi muncitori din Uzinele Metalurgice Vulcan.

In urma înfiinţării comisiei de pregătire şi examinare G.M.A., numărul sportivilor a crescut considerabil în secţiile de box, lupte, fotbal, atletism, şah şi tenis de masă. Astfel la box dela 8—14 tineri s'a ajuns la 20—25 tineri care se antrenează în mod regulat, iar la lupte, unde la înce-

put erau 13—15, acum sunt înscrişi peste 45 tineri, care îndrăgesc acest sport.

S'au mai înfiinţat secţii de ski, turism, auto-moto şi altele.

Dar numai atât nu ar fi suficient pentru a oglindi rezultatele muncii comisiei de pregătire şi examinare, care prin munca sa a contribuit din plin la îmbunătăţirea activităţii sportive în cadrul colectivului Metalul Vulcan.

Această îmbunătăţire s'a reflectat în frumoasele rezultate obţinute de Cozorici Dumitru, Perju Alexandru şi Hass Alexandru, care în campionatul de lupte pentru categoria II şi de zonă, au câştigat trei titluri, datorită pregătirii temeinice făcută în cadrul Complexului G.M.A.

Colectivul sportiv Metalul Vulcan a scos la iveală multe cadre sportive noi, care în scurt timp, printr'o permanentă pregătire, pot deveni vârfuri sportive, aşa cum ar fi: Constantinescu Martak şi Hass Alexandru dela Secţia de lupte, Iacob Tănase şi Beldiman Nicolae dela secţia fotbal, Nicu Nicolae şi Niculae T. Niculae dela secţia de atletism, Constantinescu Ion dela secţia de şah, Suşnea Aurel dela secţia auto-moto Vulcan şi mulţi alţii.

Colectivul sportiv, prin buna organizare a muncii în comun, a împărţit sarcinile pe om reuşind să antreneze în muncă pe toţi tovarăşii, pentru ca împreună să contribue la realizarea planului de muncă şi la ducerea cu succes la îndeplinire a sarcinilor primite pe linie sportivă, dela Asociaţia Metalul.

Munca dusă de comisia de pregătire şi examinare G.M.A. a fost în tot timpul la înălţimea sarcinilor trasate, reuşind astfel să-şi îndeplinească planul.

PERMANENTA CĂUTARE A UNOR METODE DE MUNCĂ

Cunoscând importanţa şi scopul Complexului sportiv de Stat G.M.A., colectivul sportiv Metalul-Vulcan a fost preocupat îndeaproape de înfiinţarea comisiei de pregătire şi examinare G.M.A., care avea sarcina antrenării şi mobilizării muncitorilor şi salariaţilor uzinelor în practicarea regulată a sportului.

In acest scop, membrii Consiliului de conducere al Colectivului sportiv, au trecut la recrutarea celor mai capabile elemente din rândul sportivilor pe care apoi le-a propus organizaţiei de U.T.M., Sindicatului şi Partidului pentru verificare. După verificare, cadrele găsite apte pentru încredinţarea muncilor de răspundere au fost chemate la colectivul sportiv unde li s'a lămurit importanţa muncii lor şi li s'a vorbit de cinstea care li s'a făcut atunci când au fost aleşi pentru a conduce comisia de pregătire şi examinare G.M.A.

Comisia de pregătire şi examinare G. M. A. nu-şi putea începe activitatea fără a avea stabilit un plan de muncă. Pentru aceasta comisia constituită şi-a fixat o şedinţă de lucru, în care s'au împărţit sarcinile şi s'a întocmit planul de muncă.

Acest plan a fost apoi defalcat pe oameni, fiecare membru al comisiei putând să muncească nestingherit şi cu rezultate bune. Pentru fiecare membru al Comisiei găsirea celor mai bune metode de muncă, în sectoarele respective, a fost o preocupare importantă.

PROBLEME DE AGITAŢIE ŞI PROPAGANDĂ

Pentru a răspândi chemarea comisiei de pregătire şi examinare G. M. A. adresată muncitorilor şi salariaţilor Uzinei de a se înscrie şi a participa activ la Complexul sportiv de Stat G.M.A., responsabilul cu agitaţia şi propaganda din această comisie şi-a început munca.

Astfel au fost expuse peste tot afişe mobilizatoare care îndemnau pe muncitori şi funcţionari să participe la Complexul de Stat G.M.A.

In locurile cele mai frecventate din uzină au fost expuse panouri mari cu insignele G.M.A. şi F.G.M.A.

Deasemenea, gazetele de perete ale tuturor atelierelor, precum şi gazeta centrală a uzinei au contribuit din plin, prin diferite articole mobilizatoare scrise de sportivi, la angrenarea masselor în Complexul G. M. A.

Lozincile mobilizatoare puse în diferite ateliere şi birouri, în sala de mese, la club şi sala de festivităţi şi fotomontajele expuse în diferite locuri din uzină, au dus la mobilizarea masselor de salariaţi pentru înscrierea în Complexul sportiv G. M. A.

Tot în scopul mobilizării cât mai multor oameni ai muncii în practicarea regulată a sportului în cadrul Complexului de Stat G. M. A., a mai fost folosită şi agitaţia prin viu grai. Ea a fost făcută prin întrebuinţarea postului de radioficare al uzinei Vulcan, care a popularizat pe sportivii care s'au înscris şi şi-au trecut primele norme ale Complexului G. M. A. cum au fost tovarăşii Moga Dumitru şi Lazăr Constantin, care au fost şi primii purtători ai insignei G.M.A. din uzinele Vulcan. Tot prin acest post se făceau şi comunicări în legătură cu antrenamentele din cadrul Complexului şi a trecerii normelor.

Munca de agitaţie dusă dela om la om a reuşit în mare măsură să lămurească muncitorii în privinţa importanţei Complexului G. M. A., lucru care i-a făcut să se înscrie şi să-şi treacă normele.

Au mai fost folosite în acest scop şi adunările generale ţinute pe uzină, precum şi şedinţele ţinute pe linie de U. T. M. şi sindicat, în fiecare din ele arătându-se importanţa participării masselor de salariaţi la Complexul sportiv de Stat G. M. A.

In şedinţele pe care colectivul sportiv le-a ţinut cu sportivii, a fost prelucrată importanţa complexului.

Un alt mijloc puternic de agitaţie a fost şi acela scris, dus prin corespondenţii de presă sportivă ai colectivului. In ziarul de Uzină „Vulcan" au reuşit să apară în mod regulat articole mobilizatoare pentru participarea activă la sport în cadrul complexului.

Tot aceşti corespondenţi de presă, reprezentaţi prin tovarăşii Pârvulescu Chiril, Jiletcovici Alexandru şi Nicolae T. Nicolae au reuşit să infor-

meze la timp şi ziarele Sportul Popular, Viaţa Sindicală, Viaţa Capitalei şi Scânteia Tineretului, despre felul cum se duce munca sportivă la Vulcan.

Aportul comuniştilor şi sportivilor fruntaşi a fost de o covârşitoare importanţă în ceeace priveşte buna organizare, mobilizarea şi buna desfăşurare a muncii sportive în cadrul Complexului G. M. A.

In mod deosebit s'au evidenţiat tovarăşii Ştefan Constantin, Constantinescu Ion, Moga Dumitru, Turjanschi Vasile, Bucur Vasilica, Nicu Niculae şi Hurmuzi Constanţa, care au întrebuinţat cea mai justă metodă în munca de lămurire şi anume aceea a exemplului personal, metodă care a dat rezultate bune.

Pentru o mai bună popularizare a complexului şi o mai bună educare a aspiranţilor, au fost organizate conferinţe la care au participat sportivii uzinelor Vulcan şi tineretul dela şcoala profesională. Aci le-a fost arătat caracterul şi importanţa pe care o are Complexul de Stat G. M. A. în momentul de faţă în R. P. R.

Pentrucă la primele conferinţe numărul sportivilor prezenţi în sală era prea mic, comisia a introdus o metodă nouă şi anume aceea de a completa aceste conferinţe cu un program sportiv compus din diferite demonstraţii executate de sportivii colectivului Metalul Vulcan şi ai altor colective, precum şi cu unele filme şi diafilme cu caracter documentar şi sportiv.

Noi ştim că una din principalele sarcini ale comisiei de pregătire şi examinare G. M. A. este aceea de a pregăti şi educa massele de sportivi într'un spirit nou, pentru căpătarea unei noi atitudini faţă de muncă, faţă de avutul obştesc, al întregii clase muncitoare şi pentru instaurarea unei noi discipline, liber consimţită.

Comisia de pregătire şi examinare G. M. A. în munca sa, nu a urmărit numai pregătirea tehnică a sportivilor ci a căutat s'o împletească cu munca de educare a tineretului sportiv, contribuind prin aceasta la ridicarea necontenită a nivelului cultural, politic şi ideologic al aspiranţilor, făcându-i să devină nişte aprigi şi hotărîţi luptători, atât pe terenul de sport, cât şi în procesul de producţie.

Munca educativă a fost dusă în cadrul şedinţelor educative, care s'au ţinut în mod regulat cu sportivii aspiranţi la Complexul de Stat G. M. A. In şedinţă se făceau anumite prelucrări la ale căror seminarii sportivii trebuiau să răspundă în faţa întregei comisii.

La examenul teoretic ţinut cu sportivii ce au trecut probele Complexului Sportiv G. M. A. s'a constatat că aceştia şi-au însuşit materialul ce le-a fost predat, ei răspunzând bine la toate întrebările puse de comisia de examinare.

PROBLEME ORGANIZATORICE

După popularizarea Complexului de Stat G. M. A. s'a trecut în mod organizat la înscrierea de aspiranţi în listele deschise, prin responsabilii tuturor cercurilor sportive.

Astfel s'a ajuns ca fiecare om din atelier şi din fabrică să ştie la cine trebue să meargă pentru a fi înscris în listele Complexului Sportiv de Stat G.M.A. Atelierele de Sculărie, Montaj şi Strungărie, au fost la înălţimea sarcinilor, reuşind să mobilizeze şi să înscrie numărul cel mai mare de aspiranţi în aceste liste.

După ce muncitorii au fost înscrişi în liste, comisia de pregătire şi examinare G. M. A. le-a întocmit carnete de aspiranţi trimiţându-i apoi la vizita medicală.

Pentru ca întreaga muncă să fie organizată, a fost elaborat un program pe baza planului, în care au fost menţionate zilele de antrenament, locul unde se face antrenamentul precum şi ora.

Comisia de pregătire şi examinare G.M.A. a colaborat permanent în muncă cu Organizaţia de U. T. M., reuşind ca cu sprijinul Secretarului Organizaţiei de U. T. M. din uzină, tov. Moga Dumitru, să mobilizeze în cadrul complexului toţi tinerii din Şcoala Profesională Metalurgică a Uzinei.

Cu sprijinul Comitetului de întreprindere, colectivul sportiv a reuşit să-şi procure materialul sportiv necesar aspiranţilor.

Ajutorul primit de Comisia de pregătire şi examinare G. M. A. din partea Direcţiunii Uzinei a fost de cea mai mare importanţă. Ea a pus, oridecâteori a fost nevoie, la dispoziţia aspiranţilor maşini pentru a-i duce la terenul, poligonul, bazinul unde trebuiau să-şi treacă normele, ori să se antreneze.

Cu sprijinul Organizaţiei de Partid din Uzină, un număr destul de mare de tineri şi vârstnici a fost mobilizat pentru a lucra în mod voluntar la amenajarea unui teren sportiv în apropierea fabricii, dotat şi cu o pistă pentru cursa cu obstacole, necesară trecerii acestei probe.

De un deosebit ajutor în munca Comisiei G. M. A. dela Colectivul Metalul-Vulcan, au mai fost şi tov. Săndulescu, responsabilul Sectorului Sportiv al Comitetului Raional P. M. R., tov. Popa, responsabilul Secţiei de Sport al Comitetului Raional U. T. M. şi tov. Cojocaru, preşedintele C.C.F.S. din Raionul Lenin, care zi de zi s'au interesat de munca acestei comisii şi au ajutat-o pe cât le-a fost posibil.

PROBLEME DE INSTRUIRE SPORTIVĂ

Organizarea muncii de instruire sportivă a fost o preocupare a întregei Comisii Sportive G. M. A. şi în mod special ea a fost făcută de Responsabilul Tehnic al Comisiei, tov. Jiletcovici Alexandru care s'a dovedit a fi un bun tehnician şi organizator. Acesta, pe baza planului de muncă, şi-a împărţit oamenii pe grupe şi antrenamentele pe zile. El a introdus şi folosit în munca de instruire, graficul.

De trei ori pe săptămână aspiranţii la Complexul G. M. A. fac antrenamente metodice, unde îşi însuşesc elementele tehnice ale diferitelor mişcări şi exerciţii în domeniul gimnasticii şi atletismului.

Pentru ca exerciţiile de gimnastică G. M. A. să fie cât mai bine

cunoscute de toată lumea, ele se execută în toate secţiile sportive ale colectivului, înainte de fiecare antrenament al secţiei respective.

Toate acestea au dus la o bună pregătire fizică, fapt care s'a putut observa la sportivii secţiilor de lupte, atletism şi auto-moto, care, în campionat, au obţinut rezultate tehnice sportive bune.

Organizarea antrenamentelor a fost făcută de întreaga comisie, iar mobilizarea sportivilor la aceste antrenamente s'a făcut prin responsabilii cercurilor şi secţiilor sportive. Aspiranţii sunt duşi la locurile de antrenament, unde oameni de specialitate le arată cum trebue să fugă, să sară, să arunce, să înnoate, să tragă la tir, etc.

După efectuarea unui număr suficient de antrenamente, în toate ramurile de sport, tovarăşii s'au prezentat pentru a-şi trece normele.

Astfel, pentru proba de înnot, la bazinul acoperit dela Floreasca, s'au prezentat 68 tovarăşi, care au trecut normele. Dintre aceştia s'a evidenţiat în mod special, tânărul Hass Alexandru care este un foarte bun înnotător şi care printr'un antrenament regulat şi metodic poate deveni un fruntaş în această ramură de sport.

La excursiile organizate de Secţia Turism C.G.M. tovarăşii din uzinele Vulcan şi-au luat proba de turism.

La Poligonul C.C.F.S., în cadrul cupei 16 Februarie, a fost trecută de către aspiranţi proba de tir, cu o participare de 66 tineri, iar proba de ski a fost trecută în cadrul Crosului Popular de Ski care s'a ţinut la 4 Februarie 1951 şi la care au participat numai 15 tovarăşi, din lipsă de echipament şi material sportiv, pentru această ramură de sport.

Demnă de remarcat este organizarea probei de marş făcută în cadrul Raionului de U.T.M. Lenin, la care au participat 82 tovarăşi.

Din cauză că nu aveau raniţe, ei au pus în nişte cutii de carton bucăţi de fier şi nisip cu greutatea reglementară şi apoi le-au purtat cu ei pe întreg parcursul, putând astfel să-şi treacă proba în conformitate cu regulamentul Complexului G.M.A.

Antrenarea unui număr din ce în ce mai mare de muncitori şi funcţionari în sport, atrage după sine şi necesitatea înfiinţării secţiei de pregătire fizică generală, care să funcţioneze la fel ca toate celelalte secţii sportive ale colectivului.

Tendinţa este ca purtătorii de insignă G.M.A. să fie antrenaţi şi angrenaţi în practicarea sportului cu regularitate, lucru care de altfel s'a şi realizat prin faptul că aceştia se antrenează la o serie întreagă de discipline sportive.

FRUNTAŞI IN MUNCĂ FRUNTAŞI IN SPORT

Intrecerea socialistă trebue să devină metoda permanentă de lucru a fiecărui muncitor şi sportiv din uzinele Vulcan.

Astfel, din iniţiativa unor fruntaşi în sport, s'a organizat o brigadă formată din mai mulţi sportivi în frunte cu atleţii Nicu Nicolae şi Bucur Vasilica şi având ca responsabil al brigăzii pe tov. Călin Alexandru, un

preţios fruntaş în producţie. Această brigadă a sportivilor a realizat planul pe primul trimestru cu 15 zile înainte de termen, lucru care a făcut ca brigada să fie evidenţiată, iar aceşti sportivi să fie popularizaţi prin gazetele de perete, ziarul uzinei şi prin staţia de amplificare.

In concordanţă cu lozinca sportivilor — primii în sport şi primii în producţie — aspiranţii şi purtătorii insignei G.M.A. din uzinele Vulcan, cu forţele sporite în urma activităţii pe terenurile de sport, trebue să fie mereu primii pe tablourile fruntaşilor în producţie.

Datorită înaltelor simţăminte patriotice şi înflăcăraţi de dorinţa de a îndeplini înainte de termen sarcinile planului de stat, sportivii uzinelor Vulcan desfăşoară cu un mare avânt întrecerea socialistă, înscriind în fiecare zi noi depăşiri de normă şi noi victorii în munca lor de zi cu zi. In fruntea acestor acţiuni se află atletul Nicu Nicolae, un vârf sportiv, care s'a clasat pe locul II la proba de 10.000 m. fiind şi fruntaş în producţie cu o depăşire de normă de 250%, atletul Moga Dumitru, lăcătuş evidenţiat în producţie pentru depăşirea normei cu 150%, Bucur Vasilica, strungar s'a clasat pe locul II la proba de 800 m., în campionatul Asociaţici Metalul şi s'a evidenţiat în muncă depăşind norma cu 100% precum şi strungarul Călin Alexandru, responsabilul cercului sportiv al atelierului de sculărie, care a fost evidenţiat în muncă pentru o depăşire de normă de 160%.

Prin fiecare depăşire de normă, prin fiecare succes în muncă, sportivii îşi întăresc semnătura pusă pe apelul pentru un Pact al Păcii, dovedesc că sunt luptători activi în marele front al păcii.

La locurile lor de muncă tinerii sportivi dau dovadă de o disciplină şi o mare putere de muncă.

In urma practicării sportului cu ajutorul căruia omul se desvoltă în mod armonios, muncitorii Uzinei Vulcan au reuşit să-şi depăşească normele şi să devină fruntaşi în producţie.

Iată ce declară câţiva dintre sportivii cu care am stat de vorbă:

Popescu Constantin, trasator la atelierul de cazangerie şi purtător al insignei G. M. A. spune că datorită antrenamentelor tehnice multilaterale făcute în cadrul Complexului G. M. A. a reuşit să capete o mai bună dispoziţie, o mai mare putere de muncă. Acum, el simte nevoia de a face sport în fiecare zi. In urma practicării acestuia a depăşit norma pe trimestrul I cu 149%.

La fel strungarul Dan Vasile dela atelierul mecanic, care fiind aspirant G.M.A. a putut să se desvolte, să se antreneze, şi să se specializeze pentru cursele de maraton. El a luat parte la cursa de marş pe distanţa Breaza—Bucureşti şi a obţinut rezultate bune.

Datorită întăririi fizice căpătate prin sport, el a reuşit să-şi îmbunătăţească norma cu 35% faţă de perioada în care nu practica sportul.

Aceşti oameni, şi ca ei mulţi sportivi meritoşi din Fabrica Vulcan, care zi de zi fac minunate eforturi în muncă pentru a da produse cât mai multe şi de calitate cât mai bună, au fost popularizaţi prin ziare, gazete de perete, panouri, grafice şi staţia de amplificare, reuşind să se facă iubiţi de muncitorii şi salariaţii uzinelor.

LIPSURI CE MAI DĂINUESC ÎNCĂ

O lipsă serioasă a comisiei a constituit-o faptul că nu a avut un colectiv obştesc mai numeros care să o poată ajuta în muncă. Pe viitor comisia va trebui să ştie să ceară la timp şi fără întârziere sprijinul colectivului sportiv, al Partidului, Sindicatului şi U. T. M.

Vor trebui mai mult folosite mijloacele de agitaţie şi propagandă şi în special staţia de amplificare a uzinei.

Femeile nu au fost suficient antrenate pentru a participa la Complexul de Stat G. M. A.

O lipsă mare este şi aceea că nu toţi sportivii legitimaţi au luat insigna G. M. A.; astfel la secţia fotbal, din 15 jucători numai 6 au luat insigna, la secţia de lupte din 42 numai 3 au luat insigna, iar la secţia de box nu a luat insigna niciunul.

O lipsă a fost şi atitudinea de delăsare a preşedintelui Comisiei de pregătire şi examinare G. M. A.

Desigur că în urma frumoaselor rezultate obţinute la uzinele Vulcan, atât colectivul sportiv cât şi mai ales Comisia de pregătire şi examinare G. M. A. merită toate laudele; în viitor ei trebue să se ocupe de lichidarea lipsurilor, într'adevăr puţine, care au mai rămas.

SPRE NOI REALIZĂRI

Dacă colectivul sportiv al Uzinei Metalul Vulcan şi comisia de pregătire şi examinare vor căuta să-şi formeze un larg activ obştesc, cu sprijinul comitetului de întreprindere şi în special al responsabilului cultural, se va putea conforma Hotărîrii C. C. al C. G. M. din 24—25 Februarie 1951, de a antrena în sport un unăr mare de muncitori.

Mobilizaţi şi educaţi de Partid, sportivii colectivului Metalul Vulcan cu încredere în forţele lor, oţeliţi şi căliţi fiziceşte, vor face însemnate eforturi pentru a da ţării cât mai multe produse de bună calitate, contribuind la construirea socialismului, la întărirea apărării Patriei şi la apărarea păcii.

ORGANIZAREA EDUCAȚIEI FIZICE IN INSTITUTELE DE ÎNVĂȚĂMÂNT SUPERIOR

de prof. BUCUR ION CONSTANTIN

Urmând linia Partidului în domeniul culturii fizice, linie trasată prin Hotărîrea din 26 Iunie 1949, Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport de pe lângă Consiliul de Miniștri și Ministerul Învățământului Public au hotărît introducerea educației fizice ca obiect obligator în anii I și II al tuturor facultăților și institutelor de învățământ superior din țară.

Învățând permanent din experiența culturii fizice și sportului din Uniunea Sovietică și analizând critic desfășurarea acestei munci pe anul 1950—1951, s'a trecut la o nouă formă de organizare a educației fizice în institutele de învățământ superior.

In etapa actuală a desvoltării țării noastre, educația fizică din învățământul superior trebue să contribue la rezolvarea celor mai importante probleme ale Patriei noastre, în drum spre socialism: întărirea sănătății și pregătirea fizică generală a masselor de studenți în vederea creșterii productivității muncii și a capacității de apărare a Patriei.

In conformitate cu cele de mai sus, sarcinile principale ale educației fizice din învățământul superior sunt:

1. Intărirea sănătății și desvoltarea fizică generală în baza complexului de Stat G. M. A.
2. Insușirea deprinderilor aplicative, necesare studenților.
3. Educarea masselor studențești în vederea:
   — obișnuirii practicării exercițiilor fizice în mod permanent;
   — ridicării măestriei sportive pe ramuri de sport.
4. Dobândirea de către studenți a cunoștințelor metodice pentru:
   — predarea educației fizice (în completare de catedră pentru școlile superioare pedagogice);
   — probleme de arbitraj și de organizare în vederea antrenării masselor de muncitori din viitoarele locuri de muncă ale studenților;
   — probleme de control medical și gimnastică medicală (pentru studenții facultăților de medicină).

Formele de organizare ale educației fizice în învățământul superior sunt:

I. *Activitatea de instruire,* desfășurată în cadrul cursului de pregătire fizică generală (inclus în planul de studii).

II. *Activitatea sportivă de masse,* desfășurată în afara planului de studii, în cadrul secțiilor colectivului sportiv prin crosuri, demonstrații, excursii, etc.

III. *Activitatea din tabere, colonii, cantonamente* care se duce în timpul vacanțelor.

I. ACTIVITATEA DE INSTRUIRE

(Cursul de pregătire fizică generală)

Cursul de pregătire fizică generală introdus în Aprilie 1950, este obligator pentru studenţii anilor I şi II din toate Facultăţile, şedinţele desfăşurându-se sistematic, de două ori pe săptămână, sub forma unor lecţii academice cu o durată de 90 minute.

Activitatea cursului, după plan, este următoarea:

Nr. curent	DISCIPLINE	Nr. lecţii	Totalul lecţiilor din anul I şi II
1.	Gimnastica	14	28
2.	Atletism	7	14
3.	Jocuri sportive	7	14
4.	Teoria şi metodica educaţiei fizice	2	4
	TOTALUL ORELOR	30	Total ore 60

Acolo unde condiţiile sunt favorabile se pot face şi şase lecţii de ski.

Cursul de pregătire fizică generală urmăreşte desvoltarea multilaterală a studenţilor, axată pe Complexul G. M. A. şi atragerea tineretului studenţesc în practicarea continuă a unei ramuri sportive.

Formele de activitate prin care se rezolvă aceste sarcini sunt:

1. Munca didactică, care cuprinde:

a) Lecţia de educaţie fizică.
b) Consultaţiile.
c) Pregătirea individuală a studenţilor.
d) Pregătirea pentru examene şi trecerea examenelor de educaţie fizică.

2. *Munca de cercetări ştiinţifice.*

3. Ridicarea permanentă a nivelului politic, ideologic şi profesional al asistentului.

1. Munca didactică

a) *Lecţia de educaţie fizică.* Pentru asigurarea bunei desfăşurări a lecţiei, studenţii trebue să fie împărţiţi pe grupe de educaţie fizică, care se vor organiza din grupele de învăţătură ale anului respectiv.

Lecţia de educaţie fizică poate avea caracter teoretic sau practic.

Lecţia teoretică. Când lecţia de educaţie fizică are un caracter teore-

tic, asistentul își va alege temele din materialul cuprins în programa de studii, limitându-se la numărul ședințelor din plan. In general ședințele teoretice ale cursului de educație fizică trebue să fie ședințe introductive, care vor fi efectuate de către asistent cu întreg anul de studii (nu pe grupe de educație fizică, ca în lecțiile practice). La aceste ședințe expunerea trebue să aibă un conținut științific și să fie prezentate într'o formă frumoasă pentru ca tineretul studențesc să poată fi convins de necesitatea practicării sistematice a exercițiilor fizice, în vederea pregătirii lor multilaterale.

Pentru ca nivelul calitativ al acestor ședințe să fie ridicat, se recomandă folosirea unui bogat material ilustrativ, scheme, tabele, desene, etc.

Lecția practică. In cadrul ședințelor practice, lecția se poate desfășura sub diferite aspecte: lecția de gimnastică, atletism, jocuri sportive (volei, oină, handbal și basket, eventual ski).

O deosebită atenție trebue să se acorde lecțiilor de gimnastică, care vor avea forma gimnasticei de bază. Lecția orice formă ar lua ea trebue să rezolve sarcina principală, de pregătire fizică generală în baza complexului G. M. A., condiție obligatorie pentru lecțiile de învățământ superior.

Pentru rezolvarea acestei sarcini, asistentul trebue să urmărească, paralel cu însușirea corectă a tehnicei diferitelor exerciții, și gradul de desvoltare fizică (în ascendență, precum și călirea organismului lor.).

Odată cu aceasta se vor perfecționa și calitățile fizice (rezistența, forța, îndemânarea) și calitățile moral-volitive (curajul, perseverența, voința de a învinge).

Conținutul lecțiilor trebue să fie determinat de programa de studii a învățământului superior.

Programa de studii stabilește materialul consultativ necesar ședințelor prevăzute în planul de studii. In acest scop programa cuprinde două părți:

a) Partea teoretică.
b) Partea practică.

Partea teoretică servește asistentului în lecțiile teoretice, pentru a iniția studenții asupra rolului mișcării de cultură fizică în R. P. R. și sarcinilor educației fizice ca parte integrantă a educației comuniste, în învățământul superior.

Materialul-program prevede sarcinile și modul de organizare al mișcării de cultură fizică în R. P. R.

Partea practică include exerciții de gimnastică, atletism, jocuri sportive (volei, oină, handbal, basket și ski).

In funcție de posibilitățile locale existente, în conformitate cu programa și planul de studii, asistentul își va alcătui programa de lucru și de educație fizică.

Pentru grupele de studente se vor folosi exercițiile din programa de studii, cu excepția celor care nu corespund particularităților biologice ale organismului feminin.

b) *Consultațiile.* Pentru o mai bună pregătire a studenților, ținându-se seama de posibilitățile fizice individuale, precum și pentru lămurirea

unor probleme legate de activitatea sportivă de massă a studenţilor dusă prin colectivul sportiv. este necesar ca asistentul să-şi planifice un număr de două ore pe săptămână pentru consultaţii. Acestea vor avea loc la sediul catedrei de educaţie fizică, iar orele respective vor fi afişate din timp şi aduse la cunoştinţa studenţilor.

Pe această linie se recomandă asistenţilor să cheme la consultaţii pe toţi studenţii care au nevoie de o pregătire fizică specială, în plus şi în afara orelor de program. Asistentul va chema îndeosebi pe studenţii din grupa celor slabi, care vor primi programe de gimnastică individuale, cât şi studenţii care practică un sport de performanţă în cadrul colectivului sportiv.

Aceştia din urmă vor primi îndrumări şi planuri individuale de antrenament pentru ramura sportivă respectivă.

c) *Pregătirea individuală a studenţilor.* Prin activitatea dusă la orele de consultaţii, atât în facultate (în cadrul colectivului) cât şi în afară, studenţii trebue să fie îndemnaţi să aibă o activitate fizică suplimentară.

Această activitate, în multiplele ei forme (pregătire pentru crosurile 1 Mai, 7 Noembrie etc., şedinţe de gimnastică corectivă pentru îndreptarea unor deficienţe sau în cele mai dese cazuri sub formă de antrenamente în diverse ramuri de sport) trebue controlată şi îndrumată permanent de către asistent, care răspunde de această activitate.

d) *Pregătirea şi trecerea examenelor.*

Examenul de educaţie fizică este obligatoriu pentru toţi studenţii anilor I şi II din toate facultăţile.

Examenul de educaţie fizică pe anul 1951—1952 constă din:

— două sesiuni ordinare (obligatorii)

— o sesiune extraordinară (de restanţe)

Desfăşurarea acestor examene se va face astfel:

Nr.	SESIUNI	DATA EXAMENUL	DISCIPLINELE
1	Sesiunea de primăvară	Luna Martie	Gimnastica
2	Sesiunea de vară	Luna Iulie	Atletism Jocuri sportive
3	Sesiunea de toamnă (corijenţele)	Luna Septembrie	Gimnastica Atletism Jocuri sportive

In vederea trecerii examenelor cu succes, asistenţii au sarcina de a organiza, în vederea sesiunilor respective, o muncă sistematică de pregătire potrivit normelor şi exerciţiilor fixate la disciplinele de examinare. Pregătirea pentru învăţarea exerciţiilor respective va fi organizată din timp pe grupe de studii, sub supravegherea directă a asistentului şi a responsabilului grupei de studii.

2. Munca de cercetări științifice

Munca de cercetări științifice este o activitate obligatorie pentru cadrele de educație fizică din învățământul superior, activitate ce face parte din munca de instruire și având ca scop cunoașterea științifică a efectelor imediate și de mai târziu ale exercițiilor fizice metodic aplicate asupra organismului. In același timp, munca de cercetări științifice mai urmărește și căutarea celor mai bune metode de predare a exercițiilor fizice, cu maximum de randament.

In acest scop fiecare asistent își va planifica dela începutul anului o temă de cercetări științifice, consacrându-se numai unei singure probleme, pentru a-și asigura astfel ridicarea permanentă a nivelului politic și profesional.

In Institutele de Medicină și Pedagogie, asistentul va putea rezolva diferitele teme în colaborare cu alte catedre (higienă, fiziologie, anatomie, psihologie, istorie, etc.). Această colaborare poate duce la rezolvarea eficientă a celor mai importante probleme de educație fizică.

Intreaga muncă va fi efectuată fie sub forma cercetării experimentale, fie a procedeului de observare pedagogică sau a studierii comparative a materialului și documentelor cercetate. Inainte de a trece la cercetarea problemei pe care asistentul și-a planificat-o pentru anul în curs, el va trebui să studieze toate isvoarele științifice și literatura existentă. Datele obținute se vor prelucra amănunțit, se vor centraliza și apoi se vor supune unor analize științifice, după care se vor trage concluziile corespunzătoare.

La sfârșit lucrarea va fi prezentată, prin grija coordonatorilor, în conferința consiliului pedagogic, unde lucrarea respectivă va fi supusă unor desbateri susținute. Cele mai bune lucrări vor fi publicate în ziarele și revistele de specialitate și premiate de Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport depe lângă Consiliul de Miniștri.

3. Ridicarea permanentă a nivelului politic, ideologic și profesional al asistentului

Pe lângă activitatea de cercetări științifice care este unul din mijloacele de ridicare a nivelului asistenților, se va acorda în activitatea de instruire o deosebită atenție ridicării permanente a nivelului politic, ideologic și profesional al asistentului.

Deaceea asistentul trebue să studieze continuu știința marxist-leninistă, să fie la curent cu cele mai noi probleme de teorie și metodică a educației fizice și să cerceteze permanent literatura de specialitate, perfecționându-se totodată în ramura sportivă de specializare.

II. ACTIVITATEA SPORTIVĂ DE MASSE

Activitatea sportivă de masse se desfășoară în afara programei și planului de studii în cadrul:

— Secțiilor din colectivele sportive ale Asociației „Știința".

— Concursurilor universitare, interuniversitare și în cadrul asociației.

— Expediţiilor turistice, excursiilor, crosurilor, demonstraţiilor.
— Gimnasticei de înviorare pentru toate căminele studenţeşti.
— Manifestaţiilor de agitaţie şi propagandă prin: serate, conferinţe, referate, ziare de perete, albume şi vitrine, filme cu caracter sportiv.

In facultate, această activitate trebue să fie realizată în primul rând în cadrul secţiilor colectivelor sportive ale Asociaţiei „Ştiinţa". In acest scop asistentul are ca sarcină (în afară de activitatea dela catedră inclusă în planul de studii) să se ocupe îndeaproape de activitatea colectivului sportiv. Fiind singurul tehnician, asistentul nu poate fi însărcinat cu o responsabilitate în sfatul colectivului sau secţiilor sportive, ci va îndeplini funcţia de tehnician al colectivului.

In această situaţie asistentul are sarcina de a se ocupa în primul rând de bunul mers al Comisiei G. M. A., a cărei activitate o va îndruma şi controla îndeaproape.

In afară de colectivul sportiv, asistentul trebue să-şi ducă activitatea şi prin angrenarea tuturor studenţilor la practicarea gimnasticei de dimineaţă, în care scop va căuta să-şi pregătească un corp de instructori sportivi pentru fiecare cămin studenţesc. In cadrul gimnasticei higienice este bine să se practice în primul rând exerciţiile de gimnastică G.M.A.

III. ACTIVITATEA DIN TABERE, COLONII, CANTONAMENTE

Această activitate se va desfăşura în timpul vacanţelor, în taberele organizate de C.G.M. sau de diferite instituţii. In aceste tabere asistentul va duce o muncă neobosită în vederea continuării activităţii sportive de masse, axată tot pe trecerea normelor G.M.A.

In acelaş timp exerciţiile fizice vor avea un caracter recreativ şi de călire a organismului.

★

In concluzie, asistenţii de educaţie fizică vor urmări ca prin toate formele de activitate, fie pe linie de catedră, fie în cadrul colectivului sportiv, să crească un tineret puternic şi sănătos, gata pentru muncă şi apărarea scumpei noastre Patrii, Republica Populară Română.

SPORTUL PESTE HOTARE

MIȘCAREA DE CULTURĂ FIZICĂ IN UNGARIA ELIBERATĂ [1])

F. I. SAMUOCOV
Candidat în științele pedagogice

Eliberarea poporului maghiar de sub jugul fascismului german, în Aprilie 1945, de către Armata Sovietică a deschis o nouă epocă în istoria Ungariei. „Fiii poporului sovietic — a spus Mathias Rakosy — nu numai că ne-au descătușat din lanțurile fascismului dar înfrângerea armatei naziste a însemnat, în același timp, și sfârșitul dominației clasei stăpânitoare ungare, al dominației marilor moșieri și capitaliști... [2])

In fața poporului maghiar eliberat s'au deschis căi largi pentru înfăptuirea năzuințelor multor generații și ale celor mai buni reprezentanți ai poporului, care au luptat pentru libertatea și independența națională a Patriei lor. Cu nesfârșit devotament și recunoștință față de Uniunea Sovietică, eliberatoarea lor, massele de oameni ai muncii sub conducerea Partidului celor ce muncesc, au trecut la construirea Ungariei noi.

In cei șase ani care au trecut dela eliberare [3]), massele populare din Ungaria au luptat și au muncit eroic, realizând succese însemnate în toate domeniile economiei, culturii, științei și artei. Din vasală a Germaniei hitleriste, Ungaria s'a transformat într'o republică populară, în care s'a instaurat și s'a întărit puterea de stat democratico-populară și care îndeplinește sarcinile dictaturii proletariatului. Forța socială de bază a devenit clasa muncitoare, care conduce țara în alianță cu țărănimea muncitoare. Intreaga industrie, băncile, transporturile, au devenit proprietatea statului.

Revoluția culturală în Ungaria se desfășoară în ritm foarte rapid. Analfabetismul a fost complet lichidat. Numărul studenților din institutele superioare de învățământ a crescut de trei ori față de perioada de dinainte de război, iar mai mult de jumătate din elevi sunt copii ai muncitorilor și țăranilor muncitori.

In urma succeselor repurtate în domeniul politic, economic și cultural, s'au produs mari transformări și în domeniul desvoltării culturii fizice și sportului.

In Ungaria hortistă sportul era un privilegiu al claselor stăpânitoare, nefiind accesibil masselor largi populare. In organizațiile sportive se delectau feciorii moșierilor și capitaliștilor, tineri din partidul niloșist și din detașamentele „Levente". In puținele cluburi și federații sportive predomina profesionismul, spiritul de castă și mercantilismul. Cercurile conducă-

---

[1]) Articol apărut în Teoria i practica Fizicescoi Culturî Nr. 7. 1951.

[2]) Din cuvântarea lui M. Rakosy ținută cu ocazia aniversării a cinci ani dela eliberarea Ungariei de către Armata Sovietică la ședința festivă dela Budapesta.

[3]) In anul 1951, când a fost scris acest articol, se împlineau șase ani dela eliberarea Ungariei.

toare ale Ungariei moşiereşti şi capitaliste au folosit larg sportul în scopul militarizării şi abaterii tineretului muncitor dela lupta de clasă. Mecenaţii — aşa zişii protectori ai sportului — realizau mari câştiguri din cumpărarea şi vânzarea sportivilor.

In Republica Populară Ungară, cultura fizică a devenit un bun al masselor largi de oameni ai muncii dela oraşe şi sate. In urma eliberării poporului maghiar de către Armata Sovietică, s'au pus în ţară bazele unei vaste mişcări de cultură fizică, deosebită în mod fundamental — prin conţinutul, scopurile şi sarcinile ei — de mişcarea sportivă a Ungariei hortiste.

In cursul transformărilor cu adevărat democratice şi a construirii noilor baze socialiste, ale vieţii sociale şi politice, mişcarea de cultură fizică a Republicii Populare Ungare s'a desvoltat şi s'a întărit. Ea a căpătat un caracter de massă şi contribue astăzi la educarea socialistă a tineretului maghiar şi a oamenilor muncii, la pregătirea lor pentru munca plină de abnegaţie şi pentru apărarea Patriei.

Grija neobosită a Partidului şi Guvernului pentru educaţia fizică a poporului maghiar a căpătat o expresie vie în legea privitoare la planul cincinal al republicii, votată în anul 1949. In planul cincinal s'a prevăzut construirea a patru sute terenuri sportive şi a o sută diferite construcţii sportive (stadioane, bazine, săli de gimnastică, patinoare, etc.) în oraşele şi satele republicii. In capitala Ungariei — Budapesta — se termină construirea unui stadion cu 70.000 locuri. Acest stadion va fi cel mai mare şi mai frumos din Republica Populară Ungară.

Guvernul popular alocă în fiecare an sute de milioane de fiorini pentru nevoile organizaţiilor sportive, pentru educarea unor oameni sănătoşi, căliţi şi desvoltaţi fiziceşte, constructori puternici ai socialismului. Conform legii planului cincinal, fondurile alocate educaţiei fizice (în afară de investiţiile de capital) vor creşte până la 240 milioane fiorini anual. Se măreşte considerabil şi producţia de materiale sportive. De pildă în anul 1954, în ultimul an al cincinalului, se prevede o producţie de un milion de biciclete, 85.000 motociclete, 25.000 mingi de volei şi mari cantităţi de alte materiale sportive.

Baza educaţiei fizice în Ungaria este complexul „M.H.C." introdus în 1949 din iniţiativa Partidului celor ce muncesc din Ungaria. Alcătuit în general după exemplul complexului unional de cultură fizică „Gata pentru muncă şi apărarea U.R.S.S.", el a devenit un program de stat pentru educaţia fizică multilaterală a tineretului şi a oamenilor muncii din Ungaria, în toate verigile mişcării de cultură fizică. In Ungaria există şi un complex pentru copii „Fii gata pentru muncă şi apărare".

Insigna M.H.C. se bucură în Ungaria de o mare popularitate. In 1949 normele au fost trecute de 244.000 oameni, iar în 1950 de 315.000 oameni. Complexul M.H.C. a jucat un rol mare în răspândirea culturii fizice în marile masse, la promovarea tinerelor talente sportive şi la creşterea numărului sportivilor clasificaţi.

In prezent mişcarea de cultură fizică din Ungaria însumează 130.000

sportivi clasificaţi şi alte 300.000 care şi-au trecut toate normele pentru insigna M.H.C.

Cultura fizică şi sportul au început să pătrundă temeinic în viaţa oamenilor muncii dela oraşe şi sate, precum şi în rândurile elevilor. Şcoala, institutele superioare de învăţământ, sindicatele, Uniunea Democratică a Tineretului şi alte organizaţii sociale au început să manifeste o grijă deosebită pentru educaţia fizică.

★

Paralel cu desvoltarea mişcării de cultură fizică de massă, în Republica Populară Ungară performanţele sportivilor au crescut simţitor în comparaţie cu perioada dinaintea războiului. A crescut în mod deosebit măestria sportivilor în domeniul fotbalului, înnotului, basketului, boxului, scrimei, tenisului şi altor ramuri de sport. Numai în anul 1950 sportivii unguri au îmbunătăţit aproape 300 recorduri naţionale: înnot — 89, atletism — 59, tir — 54, ciclism — 48, haltere — 14, etc. Din numărul total al recordurilor naţionale stabilite în anul 1950, trei au depăşit recordurile mondiale, iar 4 pe cele europene. In organizaţiile sportive din Ungaria se practică până la 25 de ramuri de sport.

Jocul de fotbal se bucură aci de o popularitate excepţională. La campionatele ţării, regiunilor şi oraşelor participă în fiecare an zeci de mii de jucători. In 1950, numai la aşa numitele campionate de bază (locale) au participat 2600 echipe de fotbal, cu un număr total de 40.000 jucători.

Cea mai mare competiţie de fotbal este campionatul ţării. Echipele care participă la acest campionat se împart în două divizii. In divizia A joacă patrusprezece echipe. In divizia B, echipele participante se împart în patru zone cu câte patrusprezece echipe fiecare. Cele mai bune echipe din Ungaria sunt: „Honvéd", campioana ţării pe anul 1950. „Bastya" (fostă „Testiles"), care a ocupat locul al doilea în campionatul ţării şi este câştigătoarea Cupei Păcii 1950, „Dozsa", „Csepel", echipa minierilor din Tatabànya, etc.

Deobicei în întâlnirile internaţionale Ungaria prezintă echipa naţională. In anii de după război, echipa selecţionată a Ungariei a susţinut 36 de întâlniri internaţionale dintre care a câştigat douăzeci şi cinci, a terminat şapte la egalitate şi a pierdut numai patru. Aceasta este o dovadă a înaltei clase internaţionale a fotbalului maghiar.

In ultimii ani s'au realizat mari succese şi în desvoltarea atletismului. In prezent, în ţară funcţionează 64 secţii cu 5598 atleţi. In comparaţie cu anul 1939, numărul sportivilor clasificaţi care practică atletismul, a crescut aproape de patru ori. O realizare deosebit de mare în desvoltarea atletismului este răspândirea sa largă în rândul femeilor. Dacă până la eliberarea ţării atletismul era practicat numai de 60 femei, astăzi secţiile atletice numără aproape 2500 femei.

Atletismul a luat un mare avânt în anul 1948 în perioada de pregătire pentru jocurile olimpice dela Londra. In această perioadă s'a creat echipa selecţionată permanentă a ţării şi s'a organizat pentru prima oară o mare tabără de antrenament. Trăsătura caracteristică a manifestaţiilor

sportive atletice din 1948 a fost caracterul de massă. Astfel, unul din concursurile de massă desfăşurate în cursul primăverii 1948 a fost ştafeta în cinstea celei de a 3-a aniversări a eliberării Ungariei de către ostaşii sovietici. Această ştafetă s'a desfăşurat în întreaga ţară şi a angrenat peste 14.000 participanţi. In acelaşi an s'a desfăşurat pentru prima oară în Ungaria un cros cu caracter de massă la care au participat peste 17000 sportivi. In toată istoria sportului său atletic, Ungaria nu a mai avut astfel de concursuri de massă.

In 1950 s'au făcut primii paşi pentru angrenarea tineretului în organizaţiile atletice. In cursul acestui an aproape 900 tineri şi tinere au început să practice atletismul.

Organizaţiile maghiare au în rândurile lor mari maeştri de atletism, ca de pildă: Imre Németh, Andor Garay, Ferencz Kovacs, Banhalmi, Szebeny, Olga Gyarmati, Maria Fehér, care au înscris numeroase pagini glorioase în istoria atletismului din Republica Populară Ungară.

Oamenii muncii din Ungaria manifestă un mare interes pentru înnot. Până la eliberare, în Ungaria existau 33 cluburi în care se practica înnotul iar cluburi muncitoreşti în care să se practice acest sport nu existau.

După eliberare, înnotul sportiv a început să se desvolte în rândurile tineretului muncitor, a crescut numărul cluburilor şi al sportivilor care practică înnotul. Astăzi, în Ungaria există peste 100 cluburi în care practică înnotul numeroşi sportivi, printre care 5000 de înnotători clasificaţi.

In Ungaria există condiţii climaterice foarte favorabile pentru practicarea înnotului. In republică s'au construit aproape 200 bazine descoperite, care sunt umplute cu apă caldă naturală din izvoarele termale şi trei bazine acoperite pentru înnot. Dintre acestea, cel mai bun este bazinul de pe insula Margareta de lângă Budapesta.

Innotătorii unguri sunt dintre cei mai buni din Europa. Inalta lor clasă o demonstrează rezultatele concursurilor la care au participat în anii 1950 şi 1951. Trebue subliniat că în ultimii ani, la concursurile şi campionatele ţării, au fost îmbunătăţite toate recordurile naţionale. Foarte multe recorduri noi au fost stabilite la concursurile în cinstea alegerilor pentru Sfaturile Populare, care au avut loc în Decembrie 1950. Tot atunci sportivii unguri au stabilit un record mondial de 200 m. brasse. Rezultate excelente au obţinut înnotătorii unguri şi la antrenamentele comune cu înnotătorii U.R.S.S., care au avut loc în Mai la Moscova.

Marile performanţe sportive ale înnotătorilor unguri sunt rezultatul unei munci de antrenament bine organizate, depusă atât de maeştri cât şi de tineret.

Tot mai multă popularitate cucereşte gimnastica, care se transformă într'o ramură sportivă de masse. Concursurile de gimnastică care angrenează masse, sunt o mărturie a creşterii numărului celor care practică gimnastica. In 1948 s'a desfăşurat în ţară o festivitate de gimnastică închinată aniversării a 100 de ani dela revoluţia ungară din 1848. La această festivitate au participat 1000 sportivi. La concursurile de massă ale sindicatelor, care s'au desfăşurat în 1950, au participat 15.000 gimnaşti. O mare atenţie, în şcolile medii şi în licee, se acordă gimnasticii.

Jocul de volei şi basket, canotajul, motociclismul şi ciclismul capătă tot mai mult un caracter de massă. Numărul mereu crescând al participanţilor la concursurile populare, este o mărturie a caracterului popular al sportului ungar.

★

In ultimii ani sportivii unguri au obţinut multe succese în concursurile internaţionale. Echipa maghiară s'a prezentat deosebit de bine la cea de a 14-a ediţie a Jocurilor Olimpice dela Londra, în 1948. Intre cele 59 ţări participante la Olimpiadă, Ungaria democrată a cucerit 10 medalii de aur şi a ocupat locul trei (după clasamentul neoficial).

Felul în care s'au prezentat sportivii unguri la Jocurile Olimpice a constituit o strălucită demonstraţie a superiorităţii sportului democratic maghiar, născut în noua orânduire socială şi politică a Republicii Populare Ungare, înconjurat de grija şi atenţia organizaţiilor politice şi sociale ale ţării.

Cele zece titluri olimpice (în comparaţie — de pildă — cu cele trei obţinute de Anglia) pe care Ungaria le-a cucerit la Olimpiadă, în condiţiile unui arbitraj lipsit de obiectivitate şi a atitudinii ostile faţă de reprezentanţii ţărilor de democraţie populară, au dat o lovitură nimicitoare propagandei burgheze în legătură cu „cortina sportivă de fier" şi cu lipsa condiţiilor de desvoltare a sportului în noua Ungarie.

Sportivii unguri au obţinut mari succese şi la cea de a 10-a ediţie a Jocurilor Mondiale Universitare, care s'au desfăşurat în 1949 la Budapesta. După mai multe zile de concurs, la care au participat şi sportivii sovietici, echipa Ungariei a ocupat locul doi în clasamentul general, după U.R.S.S.

Jucătorii unguri de fotbal se bucură de un mare renume în întreaga Europă. In anul 1950, echipa Ungariei a susţinut 6 întâlniri (cu Republica Polonă, Republica Cehoslovacă, R. P. Bulgaria, R.P. Albania şi Austria). Din aceste şase întâlniri echipa Ungariei a câştigat patru, una s'a terminat la egalitate şi a pierdut una. Raportul general de puncte primite şi date a fost de 30:11 în favoarea Ungariei.

La atletism, ungurii s'au întâlnit în 1950 cu echipele U.R.S.S., Republicii Polone şi Republicii Cehoslovace. Ei au învins pe atleţii polonezi şi au pierdut în faţa U.R.S.S. şi Republicii Cehoslovace.

Gimnaştii unguri sunt dintre cei mai buni din Europa. La Jocurile Olimpice din 1948, echipa feminină a Ungariei a ocupat locul doi, iar cea masculină locul trei. In ultimii ani gimnaştii unguri au câştigat o serie de întâlniri internaţionale împotriva finlandezilor şi cehilor la bărbaţi, împotriva româncelor şi polonezelor, la femei.

In 1950 gimnaştii unguri au învins pe cei bulgari.

In ultimii ani, boxerii, luptătorii, jucătorii de tenis, patinatorii artistici şi jucătorii de tenis de masă au cucerit o serie de strălucite victorii la concursurile internaţionale.

Şahiştii unguri Szabó, László, doctorul Astalos, Barcza şi alţii se bucură de un renume mondial.

Bogata experienţă a organizaţiilor sportive sovietice a constituit un ajutor de nepreţuit în desvoltarea sportului maghiar, în răspândirea culturii fizice în masse şi în ridicarea măestriei sportive. De o deosebită însemnătate pentru desvoltarea sportului maghiar au fost întâlnirile tovărăşeşti dintre sportivii sovietici şi cei maghiari la fotbal, atletism, haltere, gimnastică, lupte, patinaj, şah şi înnot.

In timpul călătoriei în Ungaria, sportivii sovietici au ţinut o serie de conferinţe şi referate despre mişcarea sovietică de cultură fizică, despre succesele sportului sovietic, despre sistemul sovietic de educaţie fizică. Sportivii unguri care au fost în U.R.S.S. au putut cunoaşte înalta măestrie a sportivilor sovietici şi s'au convins că sportivii din ţara socialismului invincibil nu fac secrete din succesele lor ci îşi împărtăşesc cu bucurie prietenilor, experienţa şi cunoştinţele.

Pentru popularizarea şi folosirea largă a experienţei istorice a mişcă. rii sovietice de cultură fizică s'a organizat în 1950 la Budapesta în sălile Muzeului de Artă, expoziţia „Calea sportului sovietic". In numeroase standuri, fotomontagii şi panouri se putea urmări desvoltarea mişcării de cultură fizică în anii puterii sovietice. Sportivii unguri au putut vedea grija Partidului Bolşevic, a Guvernului şi a Tovarăşului Stalin personal, pentru educaţia fizică a poporului sovietic. Expoziţia s'a bucurat de un mare succes în rândul oamenilor muncii din Budapesta. Intr'un termen foarte scurt expoziţia a fost vizitată de 50.000 spectatori.

Folosind experienţa înaintată a mişcării sovietice de cultură fizică, organizaţiile sportive maghiare au pornit la o nouă structurare a organizaţiilor de stat şi sociale, care desfăşoară, în ţară, munca de educaţie fizică în rândurile populaţiei.

Pe baza Hotărîrii Comitetului Central al Partidului celor ce muncesc din Ungaria, din 23 Noembrie 1949 „cu privire la unele probleme ale sportului maghiar" au început pregătirile pentru crearea sistemului organelor conducerii şi controlului de stat al educaţiei fizice a populaţiei. La începutul anului 1951 a fost introdus noul sistem al organelor conducătoare de stat, în domeniul culturii fizice şi sportului. In luna Ianuarie 1951 a fost organizat Comitetul Maghiar pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lângă Consiliul de Miniştri şi au fost create comitetele regionale, orăşeneşti şi raionale pentru cultură fizică şi sport.

Comitetul Maghiar pentru Cultură Fizică şi Sport a luat hotărîrea introducerii unui nou regulament cu privire la complexul „M.H.C.", cu privire la clasificarea sportivă, la calendarul unic al manifestaţiilor sportive şi a adoptat planul de desvoltare a culturii fizice şi sportului pe anul 1951.

Sindicatele joacă un mare rol în desvoltarea mişcării de cultură fizică de massă în Ungaria. Indeplinind îndrumările Partidului celor ce muncesc din Ungaria, Prezidiumul Consiliului Central al sindicatelor maghiare a luat la 31 Ianuarie 1951 hotărîrea organizării asociaţiilor sportive sindicale unice. Astfel, în Ungaria există 10 asociaţii sportive sindicale şi anume: „Vasas" (metalurgişti), „Minerul" (mineri), „Flamura Roşie" (textilişti), „Constructorul", „Locomotiva" (feroviari), „Inainte", (salariaţii din transporturi) „Kinizsi" (salariaţii întreprinderilor alimen-

tare), „Petöffi" (salariaţii instituţiilor de stat), „Flacăra" (salariaţii industriei chimice) şi „Meteorul Roşu" (salariaţii din întreprinderile comerciale).

Baza asociaţiilor sportive este colectivul sportiv, creat pe principiul locului de producţie şi care activează pe baza unui statut tip, sub conducerea organelor sindicale. S'a prevăzut ca în August 1951 asociaţiile sportive sindicale să angreneze un număr de 180.000 oameni şi să creeze 1424 cercuri.

Intărirea bazelor sociale ale sportului maghiar se face nu numai pe linie sindicală ci şi pe linia altor organizaţii şi departamente care se ocupă cu activitatea de cultură fizică. Astfel, pe lângă asociaţiile sindicale, în Ungaria s'au creat cinci asociaţii sportive departamentale: asociaţia sportivă „Dozsa", „Bastya" „Honvéd", iar în stadiul organizării se află „Rezervele muncii", asociaţia sportivă studenţească „Progresul" de pe lângă Ministerul Instrucţiunii Publice şi Cultelor. Se prevede organizarea cercurilor sportive săteşti pe lângă fermele de Stat, S.M.T.-uri, cooperativele agricole şi sfaturile populare.

Transformările fundamentale care s'au produs în mişcarea de cultură fizică şi sport din Ungaria au fost rezultatul luptei Partidului celor ce muncesc din Ungaria, pentru transformarea culturii fizice şi sportului într'un bun al masselor largi, într'unul din puternicele mijloace ale educaţiei socialiste a oamenilor muncii, împotriva încercării elementelor reacţionare şi a social-democraţilor de dreapta de a folosi organizaţiile sportive pentru interesele lor antipopulare.

Sportivii unguri răsplătesc grija Partidului şi a Guvernului pentru educaţia fizică a poporului, prin noi succese în munca de construire a socialismului, prin angrenarea în organizaţiile sportive a peste o jumătate milion oameni, prin trecerea normelor M.H.C. de sute de mii dintre ei.

Sportivii unguri iau parte activă la lupta pentru pace, împotriva aţâţătorilor la război. Pentru apărarea păcii se ridică mereu noi coloane de sportivi, care şi-au pus semnăturile pe Apelul dela Stockholm şi pe chemarea Consiliului Mondial al Păcii, pentru încheierea unui Pact al Păcii între cele cinci mari puteri. Sportivii unguri îşi dau seama de faptul că viitoarele succese în construirea socialismului în Ungaria şi creşterea mişcării de cultură fizică depind de menţinerea păcii, pe care o ameninţă imperialiştii anglo-americani şi agenţii lor. Impreună cu întreg poporul maghiar, sportivii din Republica Populară Ungară sunt hotărîţi să apere cauza păcii până la sfârşit şi să păşească mână în mână cu toate popoarele care formează lagărul păcii, condus de Marea Uniune Sovietică.

Opinia generală a sportivilor unguri a fost exprimată de căpitanul echipei de fotbal „Honvéd" la Congresul Păcii din Noembrie 1950:

„Noi, tinerii sportivi unguri, iubim pacea pentrucă în condiţiile păcii putem munci şi crea. Să ştie lumea întreagă că tot tineretul Ungariei, sub conducerea Partidului nostru şi a primului luptător ungur pentru pace — tovarăşul Rakosy — se găseşte unit în rândurile uriaşului şi invincibilului lagăr al păcii, condus de primul luptător pentru pace din întreaga lume, eliberatorul şi învăţătorul nostru, înţeleptul şi mult iubitul nostru — marele Stalin.

FORMA SPORTIVĂ [1]

S. LETUNOV
candidat în Ştiinţe Medicale

Studierea esenţei formei sportive, a desvoltării şi păstrării ei, atât din punct de vedere al controlului medical cât şi din punct de vedere pedagogic, prezintă un mare interes practic şi un profund interes ştiinţific.

Din păcate, problemele formei sportive n'au constituit în ultima vreme obiectul unui studiu sistematic şi eficace (cu caracter de finalitate), Până în prezent nu există o părere unică asupra următoarelor probleme: ce este forma sportivă, care sunt simptomele ei caracteristice, ce mecanisme fiziologice stau la baza acestei stări, cât timp (în ceeace priveşte durata) trebue să te antrenezi ca să obţii forma sportivă; nu există o claritate în problemele legate de durata menţinerii formei sportive, de metodele menţinerii şi desvoltării ei.

Ce este forma sportivă şi care sunt simptomele ei de bază?

Forma sportivă este o stare de maximă capacitate de muncă a organismului, obţinută în procesul antrenamentului. Această stare, după părerea noastră, are la bază o activitate cât mai perfect coordonată a diferitelor sisteme ale organismului, o înaltă desvoltare a calităţilor moral volitive; toate acestea asigură posibilitatea realizării de performanţe sportive maximale. Considerând starea de formă sportivă din punctul de vedere al învăţăturii pavloviene, putem remarca un grad înalt de perfecţiune a sectoarelor superioare ale sistemului nervos central care dirijează funcţiunile tuturor organelor şi sistemelor organismului într'un singur tot.

Concordanţa activităţii reflexive a organismului permite sportivului să se acomodeze rapid cu mediul extern şi intern, mereu schimbător. Observaţiile noastre au arătat deasemeni, că starea de formă sportivă este o manifestare dinamică, care duce într'un sistem corect de antrenament, la o continuă remediere şi ameliorare a indicilor calitativi ai capacităţii de muncă a organismului.

Forma sportivă se caracterizează printr'o serie de simptome. Una din cele mai importante simptome o constitue performanţele sportive, deorece acestea pot fi obţinute, de regulă, numai în condiţiunile unui grad înalt de pregătire. Este dela sine înţeles că dintre aceste simptome vor face parte şi recordurile personale ale sportivilor. Totuşi, dacă rezultatele sportive sunt folosite ca criterii de bază pentru aprecierea gradului de pregătire, e nevoie ca acestea să fie analizate cu mare atenţie.

---

1) Articol apărut in Sovietski Sport Nr. 152/1951.

Se va ţine seamă de faptul că scăderea performanţelor sportive poate apare şi la un sportiv bine antrenat, ca urmare a aplicării unei tactici nepotrivite în concursuri, precum şi din multe alte cauze.

După datele observaţiilor medico-pedagogice un indiciu tipic şi permanent al formei sportive este o rapidă acomodare la efort, o înaltă capacitate de muncă şi deasemeni o rapidă refacere a organismului după efort.

Toate aceste simptome, în condiţiile formei sportive, apar într'o serie de date ale probelor funcţionale (proba funcţională combinată). In această stare nu se observă simptome de insuficienţă a aparatului circulator, care să indice transformări produse în organism în urma unui efort deosebit.

In starea de formă sportivă se remarcă greutatea optimă a corpului şi se obţine o cifră maximă în măsurarea capacităţii vitale a plămânilor (spirometrie). Scăderea greutăţii în perioada formei sportive este un semnal care aruncă îndoială asupra justeţei metodicei antrenamentului.

Senzaţia de perfectă sănătate, dorinţa de antrenament fizic, pornirea de a-şi scoate la iveală capacităţile în competiţiile sportive, toate acestea sunt caracteristice pentru sportivul în formă. Trebue deasemeni să se ia în considerare aprecierea subiectivă a stării de antrenament, deşi acest indiciu nu este întodeauna valabil.

In felul acesta definirea formei sportive se bazează pe rezultatele analizei unei serii de indicii, obţinute în urma folosirii metodicii complete şi a controlului medical.

Toate aceste date învederează că forma sportivă — noţiune absolut concretă — este o stare care se caracterizează prin anumite simptome. Deaceea n'avem nici un motiv să vorbim despre o „normală", „bună" sau „excelentă" formă sportivă, aşa cum o fac unii autori.

Acum vom căuta să deslușim problema „când apar simptomele care arată că organismul se află într'o stare specifică formei sportive şi cât trebue să ne arătăm pentru a o obţine." Există părerea că data apariţiei acestei stări depinde în oarecare măsură de ramura de sport.

Se crede, de exemplu, că pentru apariţia formei sportive, atleţilor şi fotbaliştilor le este necesară o perioadă de cel puţin trei luni, cicliştilor şi alergătorilor de mare formă patru-cinci luni, canoterilor două luni, etc.

Datele pe care le posedăm arată că rolul hotărîtor în termenul obţinerii formei sportive îl joacă, nu ramura de sport ci metodica de regimul de antrenament aplicate la fiecare caz în parte. E caracteristic faptul că în condiţii egale, persoanele care fac antrenament în tot timpul anului, au nevoie de o perioadă mai scurtă pentru obţinerea unui grad înalt de antrenament. Un rol important îl joacă deasemeni şi volumul muncii de antrenament şi consistenţa ei. Se poate afirma că un mare volum de efort şi antrenamente dese aduc mai repede organismul sportivului în starea specifică formei sportive. In afară de aceasta au importanţă şi particularităţile individuale ale celui ce se antrenează. Prin urmare, datele privitoare la termenul apariţiei stării specifice formei sportive, trebue socotite ca fiind destul de relative.

Problema perioadei în decursul căreia se poate, nu numai menţine starea de formă sportivă dar şi ameliora performanţele, prezintă un foarte

mare interes, însă această problemă este încă, din păcate, foarte puţin cunoscută.

Se ştie foarte puţin şi despre felul cum trebue făcut antrenamentul corect în timpul în care sportivul este „în formă".

Există părerea că durata menţinerii posibile a formei sportive este în funcţie de ramura de sport şi variază între 2 şi 3 luni, termen după care nivelul capacităţii de muncă atins scade (pierderea formei sportive).

Totuşi cele mai noi date pe care le avem arată că forma sportivă, în condiţiile unor antrenamente corecte, executate în acest timp, poate să se menţină până la 4—5 luni.

Observaţiile noastre arată că pentru menţinerea formei sportive au importanţă următoarele:

1. O minuţioasă şi severă reglementare a antrenamentelor în ceeace priveşte intensitatea şi conţinutul lecţiilor. Deosebit de importantă este individualizarea cantităţii şi caracterului şi intensităţii antrenamentului.

In această perioadă poate fi folosită chiar o formă rigidă de antrenament. Totuşi senzaţia de vioiciune, pofta de antrenament, nu trebue să părăsească pe sportiv. Efortul trebue să se îmbine corect cu repaosul. In această chestiune un mare ajutor pentru antrenor şi sportiv îl oferă datele controlului medical.

2. In anumite cazuri menţinerea stării de formă sportivă pe o durată mai lungă de timp se poate realiza prin scăderea intensităţii antrenamentului pe un termen scurt (5—7 zile) urmată de o readucere la volumul normal.

Dovezi concludente ne arată că e suficient ca sportivul care a atins forma sportivă să-şi construiască insuficient de judicios antrenamentul, pentru ca să-şi piardă forma sportivă.

Astfel, de exemplu sportivul B., conform datelor controlului medical se află încă din Mai în starea de formă sportivă. Participând la competiţii la începutul lui Iunie el îşi depăşeşte recordurile personale realizând 2'41" pe 1.000 m.; 1'57" pe 800 m.; 55'5 pe 400. După un antrenament de două săptămâni, imediat următor acestor competiţii, făcându-i-se acestui sportiv un control medical, nu i s'au mai găsit simptomele caracteristice formei sportive; tot în acest timp îi scad sensibil şi performanţele.

Dacă sportivul face antrenament tot timpul anului, atunci forma sportivă poate să-i apară destul de devreme şi în condiţiile unei juste metode de antrenament va putea fi menţinută vreme îndelungată. In această privinţă un deosebit interes îl prezintă un cunoscut atlet care se afla sub observaţia noastră şi care în anul 1949 a obţinut în patru luni de antrenament forma sportivă şi apoi a reuşit s'o menţină timp de 6 luni (Mai-Octombrie). In acest răstimp el a participat la 18 competiţii concurând la diferite probe de alergare (dela 1000 la 10.000 m.) realizând performanţe înalte şi chiar recorduri. Este important faptul că recordurile le-a obţinut atât în perioada Mai-Iulie cât şi în Octombrie. In tot acest răstimp şi chiar după concursurile sfârşitului de sezon, datele medicale au confirmat existenţa stării de formă sportivă la acest atlet.

Atunci când antrenorii-pedagogi sau chiar sportivii îşi planifică

greşit conţinutul şi volumul şedinţelor de antrenament, există pericolul ieşirii din starea de formă sportivă.

Organismul va fi, fie insuficient antrenat, fie supraantrenat. Ca urmare a pierderii formei sportive, poate apare o inconstanţă a performanţelor sportive în perioada competiţională.

Observaţiile noastre arată că în unele cazuri, cu tot antrenamentul sistematic, sportivul nu ajunge totuşi în starea de formă sportivă. In asemenea cazuri, de regulă, nu se remarcă o creştere a performanţelor şi lipsesc şi celelalte simptome ale formei sportive.

Cauzele acestui fenomen pot fi unele imperfecţiuni ale sistemului de antrenament sau anumite perturbări anterioare ale sănătăţii. Cel mai frecvent cazul acesta se poate vedea la acele persoane care îşi construesc antrenamentul nesistematic, concurând în competiţii fără o pregătire suficientă, în stare de boală (gripă, amigdalită) ş.a.m.d. Deaceea nu avem nici un motiv să credem că în perioada competiţională toţi sportivii, chiar cei care se antrenează în mod sistematic, s'ar găsi în formă sportivă.

Problemele formei sportive, atinse de noi, sunt strâns legate de sistemul de planificare a antrenamentului sportiv, care sistem, după cum se ştie, este încă departe de a fi perfect.

Gândirea cercetătorilor ştiinţifici trebue să fie continuu îndreptată spre rezolvarea problemelor legate de forma sportivă şi de planificarea corectă a antrenamentului sportiv, lucru fără de care nu se poate rezolva cu succes sarcina perfecţionării sportive.

ASPECTELE ACTIVITĂȚII TACTICE

M. CORIVAN
Asistentă

Activitatea sportivă pune în fața antrenorului și a sportivilor o serie de probleme tactice ce trebue rezolvate iar succesul depinde în bună parte și de justa lor rezolvare.

In orice sport (box, lupte, ciclism, ski, alergări, etc.) ca și în orice joc sportiv (fotbal, basket, handbal, volei, etc.) sportivii studiază și se antrenează pentru a folosi tactica cea mai adecuată, spre a-și întrece adversarul.

In aceeași măsură ca și condiția fizică și pregătirea tehnică, pregătirea tactică este unul din mijloacele de luptă.

Acest lucru este cunoscut de orice sportiv. Folosirea, în concurs, a unei tactici greșite ne poate duce la înfrângere chiar în fața unui adversar mai puțin pregătit.

Dar dacă am restrânge sfera activității tactice, interpretând-o numai ca un mijloc de a obține victoria, am lipsi această activitate de rolul ei cel mai înalt și mai constructiv.

Preocuparea tactică trebue să aibă un sens mult mai înalt, care nu trebue uitat, ci urmărit în permanență.

Antrenamentul tactic este unul din mijloacele de educație ale culturii fizice. In completă armonie și paralel cu pregătirea fizică și tehnică a sportivului, antrenamentul tactic contribuie la desvoltarea calităților fizice și volitive ale acestuia, făcând din educația fizică un proces pedagogic întreg și indivizibil de desvoltare multilaterală, de instruire și de educație.

Pentru a evita vechea metodă de pregătire tehnică organo-locală, trebue să avem o noțiune clară și completă asupra conținutului activității tactice.

In primul rând este necesar să lămurim scopurile tacticii (individuale sau colective).

Cu ajutorul pregătirii tactice, a desvoltării gândirii tactice, realizăm un scop imediat: atingerea performanțelor înalte și obținerea victoriei în competiții.

In acest sens tactica este *felul de exprimare a unor acumulări tehnice și a unei pregătiri fizice generale.*

In consecință, mijloacele de realizare a unei concepții tactice sunt pregătirea fizică generală și pregătirea tehnică. Un procedeu tactic care nu se sprijină pe aceste două elemente, care depășește în concepția lui posibilitățile mijloacelor prin care se realizează, este o construcție ce se înalță pe un schelet slab și riscă să se prăbușească.

Tactica este un mijloc de luptă. Sportivul trebue să-şi aleagă numai acel fel de a lupta, pe care-l poate susţine cu armele ce le posedă.

O concepţie tactică superioară, care nu poate fi susţinută din cauza lipsei de mijloace tehnice, nu va da rezultatul aşteptat.

B. A. Arcadiev recunoaşte în cartea sa „Tactica Jocului de Fotbal": „Numai acea tactică poate fi justă, care se armonizează cu mijloacele tehnice de executare ale echipei".

Dar dacă felul de luptă trebue să fie hotărît după eficacitatea armelor ce le posedăm, în aceeaşi măsură aceste arme trebue confecţionate după scopurile tactice pe care ni le propunem.

In acest fel concepţia tactică îşi proectează lumina ei, dând o anumită culoare antrenamentului elementelor de tehnică.

Străduinţa de a realiza forma cea mai potrivită a mişcării nu trebue călăuzită pe drumul strâmt al unei specializări fără perspective.

Scopurile tactice trebue să constitue pentru antrenamentul tehnic un permanent far călăuzitor. Numai în acest fel se creează acea interdependenţă între activitatea tehnică şi tactică. Aceste două activităţi trebue să se sprijine reciproc în urmărirea scopului comun.

Unii antrenori fac greşeala de a preda elementele de tehnică considerându-le deprinderi independente, rupte din complexul general al activităţii sportive.

Trebue să se evite acea muncă mecanică, stereotipă şi strâmtă în antrenamentul elementelor de tehnică.

La formarea unei deprinderi trebue să se pună în primul rând problema scopului tactic ce urmează a fi realizat.

Nu trebue să se uite că *tactica este un mijloc de organizare a deprinderilor individuale* pentru realizarea unui scop. Aceasta duce la crearea sistemelor.

Sistemul tactic este o necesitate de adaptare a principiilor generale de tactică. Astfel vom avea sisteme de atac sau de apărare adaptate unui anumit joc sportiv.

In fotbal se vor folosi anumite sisteme de atac sau de apărare, deosebite de sistemele întrebuinţate în basket sau în rugbi.

Acest lucru însă influenţează asupra elementelor de tehnică. Astfel passele se execută în basket într'un fel, iar în handbal într'altfel. Marcarea se execută în feluri deosebite în fotbal, în basket, în handbal sau în rugbi.

Cele două momente tactice: atacul şi apărarea se execută în orice joc sportiv cu anumite mijloace tehnice, deosebite şi specifice. Passa şi shootul fac parte din elementele de atac, pe când marcarea şi intercepţia sunt elemente tehnice de apărare.

Acelaşi element: alergarea, care constituie mijlocul de deplasare pe teren în orice fază tactică capătă un aspect deosebit după cum suntem în apărare sau în atac. Această deosebire apare mai evidentă în basket, unde alergarea se face după reguli diferite în cele două faze tactice.

Influenţa pe care scopurile tactice o au asupra elementelor de tehnică nu se opreşte aci.

Acelaş element tehnic, specific unui anumit moment tactic se va executa în diferite feluri după necesităţile tactice. Astfel marcarea, element specific apărării, se execută într'un fel când adversarul se află la o depărtare mai mare de poartă sau de coş şi altfel când acesta se află în apropierea porţii sau a coşului. Deasemenea tehnica executării marcării va fi deosebită după calităţile şi pericolul ce-l prezintă adversarul. Intr'un caz marcarea se face dela distanţă, iar într'altul ea va fi mai strânsă şi mai vigilentă.

Driblingul se va executa într'un anumit fel la mijlocul terenului, în câmp deschis şi altfel în apropierea adversarului care ne atacă.

Acelaş lucru se poate spune despre orice element de tehnică (passa, lovitura, prinderea, aruncarea, săritura, etc.).

Deci principiul după care elementele de tehnică trebue să se adapteze în joc scopurilor tactice este evident. De aci însă rezultă anumite concluzii de mare însemnătate.

Antrenamentul tehnic nu trebue înţeles ca o muncă de realizare a unei forme în general perfecte a tehnicii. Elementele de tehnică vor fi privite ca deprinderi ce trebue neîncetat perfecţionate şi adaptate noilor scopuri tactice.

Antrenorul trebue să urmărească formarea unui stereotip mobil şi plastic, care să se schimbe şi să se adapteze condiţiilor noi ce le pune o ridicare a concepţiei tactice a sportivului sau echipei.

Antrenamentul tehnic conceput în afara unei finalităţi tactice constituie un proces pedagogic mecanic şi steril.

Concepţia tactică trebue să călăuzească în orice moment antrenamentul elementelor de tehnică. Numai în acest fel ele vor deveni mijloace adecuate ale unei gândiri tactice creatoare.

Concepţia tactică este determinată nu numai de elementele tehnice ce le are la dispoziţie, dar şi de pregătirea fizică generală a sportivului.

Este uşor de înţeles cum însuşirea calităţilor fizice (viteza, rezistenţa, forţa, îndemânarea) pot influenţa în bine realizarea unei concepţii tactice. Desigur că la aplicarea unei anumite tactici, sportivul sau antrenorul va avea în vedere condiţia fizică.

Uneori însă se uită o altă influenţă, tot atât de importantă, pe care pregătirea fizică o are asupra activităţii tactice.

O bună pregătire fizică generală desvoltă nu numai calităţile fizice (viteza, forţa, rezistenţa, etc.) dar perfecţionează şi activitatea tuturor sistemelor organismului care iau parte la efectuarea mişcărilor.

Pregătirea fizică generală contribuie în aceeaşi măsură la mărirea posibilităţilor funcţionale ale sistemului nervos, atât prin precizarea caracterului proceselor nervoase (de excitare, frânare, frecvenţa impulsurilor nervoase, etc.) cât şi la îmbunătăţirea activităţii scoarţei marilor emisfere.

Acest mare adevăr a fost evidenţiat datorită luminii pe care învăţătura marelui fiziolog rus I. P. Pavlov o aruncă asupra activităţii de educaţie fizică.

Un colectiv de profesori dela catedra de fiziologie a Institutului de Stat de Cultură Fizică Leshaft, compus din Prof. Crestovnicov, candidat

în științe biologice, I. P. Boicenco, candidat în științe medicale, V. V. Vasilieva, candidat în științe biologice E. B. Cosovscaia, într'un studiu despre: „Invățătura lui I. P. Pavlov, baza natural-științifică a teoriei antrenamentului sportiv" comunicat Plenarei Consiliului Științifico-metodic ce a avut loc în Mai 1951 la Moscova, face cunoscut că: „Bogatul material experimental al laboratorului lui I. P. Pavlov ne permite să afirmăm că aceste proprietăți ale scoarței se desvoltă după anumite legi, în procesul activității reflex-condiționate. Astfel, pe măsura repetării experiențelor cu formarea proceselor frânării interne, s'a observat că frânarea succesivă sau restul de frânare, care inițial se manifesta în centrii nervoși o perioadă destul de îndelungată, devine din ce în ce mai scurtă, mai trecătoare... Procesele nervoase devin din ce în ce mai concentrate în spațiu și în timp, adică se ridică mobilitatea funcțională a scoarței". — și mai departe „Marea însemnătate a educației fizice constă în aceea că sistemul de educație fizică just organizat contribuie la perfecționarea tipului de activitate nervoasă, mărește forța proceselor nervoase, echilibrul și mobilitatea lor". (Teoria i Practica Fizicescoi Culturî Nr. 8/1951).

Pe aceleași poziții se află și Docenta Gagaeva când afirmă în studiul său despre „Gândirea tactică în sport": „In acest fel, o experiență profund gândită și un înalt grad de pregătire multilaterală a sportivului asigură rapiditatea maximă și intensitatea desfășurării proceselor sale de gândire." (Teoria i Practica Nr. 6/1951).

Aceste observații sunt foarte importante când avem deaface cu gândirea tactică, care în joc se caracterizează printr'o activitate rapidă, intuitiv-operativă, hotărîtă și plină de imaginație.

Am afirmat că activitatea tactică nu trebue înțeleasă numai ca un mijloc de realizare a unor scopuri imediate (victoria în concurs) ci ca un mijloc de educație a omului.

Concursurile nu ne aduc numai victorii ci și înfrângeri. In urma acestora, activitatea tactică nu încetează de a fi unul din cele mai eficace mijloace de educare.

In acest sens Docentul G. H. Grantâni afirmă: „In ceeace privește *pregătirea tactică,* trebue să subliniem că ea nu se bucură încă de atenția meritată. In articole, manuale și alte tipărituri, problema pregătirii tactice este dese ori omisă cu totul. Iar mai departe: „Odată cu creșterea exigențelor față de pregătirea tactică, trebue să îmbunătățim în mod esențial și conținutul acestei munci" (Docent G. H. Grantâni: „In jurul problemei bazelor metodicii sovietice a antrenamentului sportiv" — Teoria i Practica Nr. 9/1951).

In tactică elementul organizatoric și constructiv este gândirea, care în condițiile speciale ale concursului are un caracter deosebit.

Gândirea tactică se caracterizează *printr'o activitate de înaltă frecvență în condițiile disputei sportive!*

In aceste condiții de mari eforturi volitive și emoții intense, activitatea de pregătire tactică trebue să constituie un mijloc de însușire și desvoltare a unor calități care caracterizează nu numai pe bunul sportiv, dar și pe omul întreg și capabil să construiască socialismul și să-și apere Patria.

Concursul sportiv ca şi procesul de muncă în care suntem angrenaţi fiecare, ridică în faţa noastră probleme variate ce trebue rezolvate în modul cel mai just.

Intrebuinţarea unui anumit sistem tactic pentru a ne depăşi adversarul, sau pentru a atinge un nivel sportiv cât mai înalt nu se deosebeşte cu nimic de folosirea unei metode de lucru cât mai potrivite pentru depăşirea normelor, îmbunătăţirea calităţii produselor şi reducerea preţului de cost.

Problemele şi dificultăţile întâmpinate în aceste două câmpuri de activitate, ori cât de variate ar fi ele, se rezolvă de către om prin acelaş mijloc: gândirea creatoare.

Gândirea însă este rezultatul unei activităţi a sistemului nervos (creerul). Imbunătăţirea activităţii acestui sistem aduce după sine o ridicare calitativă a proceselor nervoase şi deci a produsului, a gândirii.

Antrenamentul tactic trebue să fie un proces pedagogic care să urmărească nu numai însuşirea unor procedee tactice ci să ridice posibilităţile funcţionale ale sistemului nervos prin însuşirea şi perfecţionarea anumitor calităţi volitive.

Printre aceste calităţi se numără în primul rând spiritul de observaţie şi de analiză critică. In orice concurs adversarul trebue observat cu atenţie şi părţile lui slabe sau tari trebue analizate. Pe baza acestui material sportivul îşi construeşte sistemul său tactic de luptă. Combinând aceste date cu posibilităţile sale fizice şi tehnice, sportivul sau echipa va folosi un anumit procedeu tactic. Acesta trebue folosit însă, cu toată voinţa de a învinge pe adversar.

Desigur că o luptă sportivă nu se desfăşoară aşa de simplu. Adversarul va folosi mijloace variate şi neaşteptate de luptă. In acest caz un antrenament tactic judicios va pune la dispoziţia sportivului anumite calităţi volitive ca : atenţia, imaginaţia, iniţiativa, stăpânirea de sine, spontaneitatea, perseverenţa şi voinţa de a învinge.

Atunci când sportivul luptă singur sau în cadrul unei echipe, antrenamentul tactic trebue să urmărească desvoltarea spiritului de colectivitate şi de răspundere pentru clubul sau pentru echipa sa.

Activitatea tactică, prin antrenamente sau concursuri, desvoltă sportivului o gândire rapidă, capabilă să acţioneze la un înalt grad de concentrare.

Un antrenament tactic bine orientat dă sportivului acea încredere justă în forţele proprii, atât de binefăcătoare.

In acest fel, activitatea tactică constituie un înalt mijloc de formare a personalităţii. In această lumină ne putem da seama cât de greşite şi neştiinţifice sunt lecţiile şablon, iar în tactică schema tip.

O schemă tactică, ori cât de perfectă ar părea ea, nu trebue să îngrădească acţiunile creatoare ale sportivului. Din schemă nu trebue luate decât principiile generale de organizare, ca un schelet pe care acţiunile individuale să prindă carnea vie.

Concepută în acest fel, activitatea tactică (antrenamentul tactic şi

concursul) se va încadra în acel complex pedagogic de instruire sportivă și de educație comunistă.

Constituind un mijloc în cadrul acestui complex, activitatea tactică nu se poate rezuma numai la problemele fiziologice, deoarece educația fizică este un fenomen istoric și social supus legilor desvoltării sociale. Pe această linie activitatea tactică trebue să se organizeze după aceleași legi, contribuind la sprijinirea și realizarea idealurilor noastre politico-sociale.

BIBLIOGRAFIE

Hotărîrea Plenarei Consiliului Științifico-metodic al C.C.F.S. depe lângă Consiliul de Miniștri U.R.S.S. cu privire la problema: „Despre situația și sarcinile desvoltării teoriei sovietice a educației fizice", 5 Mai 1951.

G. M. GAGAEVA: „Gândirea tactică în sport". (Teoria și Practica Nr. 6/1951).

A. N. CRESTOVNICOV, I. P. BOICENCO, V. V. VASILIEVA și B. COSOVSCAIA: „Invățătura lui I. P. Pavlov bază natural științifică a teoriei antrenamentului sportiv" (Teoria și Practica Nr. 8/1951).

G. V. VASILIEV: „Despre tehnica sportivă și despre căile perfecționării ei" (Teoria și Practica Nr. 7/1951).

C. H. GRANTĂNI: „In jurul problemelor bazelor metodicii sovietice a antrenamentului sportiv" (Teoria și Practica Nr. 9/1951).

P. I. JUCOV: „Despre unele probleme ale teoriei sportului sovietic" (Teoria și Practica Nr. 8/1951).

B. A. ARCADIEV: „Tactica jocului de fotbal".

CĂRȚILE DE GIMNASTICĂ SPORTIVĂ APĂRUTE IN EDITURA CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

Inainte de 23 August 1944, gimnastica sportivă a fost puțin cunoscută în țara noastră. După această dată ea și-a câștigat un loc de frunte în activitatea de cultură fizică.

La început se simțea nevoia unui limbaj comun, prin care să se poată transmite, prin scris, anumite exerciții, anumite indicații. In timpul regimurilor burghezo-moșierești nu se practica gimnastica sportivă (deci nu se cunoștea varietatea exercițiilor care se pot executa cu atâta măestrie pe diferite aparate). Prin urmare nu exista un limbaj comun, nu aveam o terminologie. In centrele unde se practica acest sport se folosea o terminologie improvizată.

Acest gol, atât de mare, urma să fie umplut de „Terminologia Gimnasticei", prima lucrare în acest domeniu apărută în Editura Cultură Fizică și Sport în anul 1950.

Lucrarea enumără, așa cum am spus, majoritatea termenilor de bază, care sunt explicați destul de precis și concis. Una din lipsurile principale ale acestei cărți este aceea că explicațiile nu sunt însoțite de schițe, a căror existență ar ușura foarte mult înțelegerea acestora.

Apariția terminologiei deci, a fixat un limbaj comun, dar lipsa cărților de specialitate, se simțea din ce în ce mai mult. Era necesară apariția unei lucrări care să trateze metodica predării mișcărilor de gimnastică sportivă, mai ales pentru începători. In aceste condiții a apărut a doua lucrare, „Gimnastica sportivă", lucrare originală, scrisă de un colectiv.

„Gimnastica sportivă" cuprinde noțiuni de planificare a muncii de instruire în cadrul secției de gimnastică sportivă și indicații pentru folosirea schemei tip a lecției de gimnastică. Afară de acestea, ea cuprinde un foarte bogat material didactic pentru cele patru părți ale lecției, cât și noțiuni despre antrenamentul gimnastului, despre măsuri de asigurare, etc.

Cartea este folositoare atât prin materialul privitor la planificarea muncii de instruire cât și pentru partea I-a, a II-a și a IV-a a lecției. Materialul extrem de bogat pentru partea a III-a a lecției, cuprinde o mulțime de legări pentru începători și categoriile a III-a și a II-a, atât pentru bărbați cât și pentru femei. Cuprinzând numai legări de elemente, această carte poate fi folosită de un cerc mai restrâns de cititori, care cunosc metodica predării mișcărilor enumerate și a legărilor. In urma introducerii clasificării în gimnastica sportivă, lucru absolut necesar pentru asigurarea desvoltării științifice a gimnaștilor noștri, s'a editat „Programul Unic de Clasificare pe anul 1951—1952".

Apariţia „Programului Unic de Clasificare" care afară de exerciţiile impuse cuprinde şi un extras din Regulamentul de Arbitraj, a fost foarte bine primită de toţi antrenorii, profesorii şi gimnaştii din R.P.R. Afară de o descriere terminologică bună, toate exerciţiile sunt valorificate pe elemente, fapt care uşurează extrem de mult arbitrajul la concursuri. Fiecare exerciţiu descris este însoţit de câte o schiţă foarte bine pusă la punct, care e aproape o fotofilmare. Tocmai din această cauză afirmăm că, deşi lucrarea prezintă numai exerciţiile impuse, fără a avea scopul de a fi o carte de metodică, totuşi prin studierea amănunţită a schiţelor ea dă multe amănunte metodice. O lipsă a „Programului Unic de Clasificare" este faptul că regulamentul de arbitraj nu este destul de complet şi destul de sugestiv.

In ordine cronologică următoarea carte apărută este lucrarea „Exerciţii la aparate de gimnastică" de M. Ukran şi A. Seves, o carte de reală valoare. Ea cuprinde analiza biomecanică a anumitor exerciţii grupate, nu pe aparate, ci pe mişcări. Analiza mişcărilor s'a făcut pe baze ştiinţifice şi prin filmarea celor mai buni maeştri din U.R.S.S. După filmare s'au întocmit schiţele, foarte sugestive, împreună cu o descriere amănunţită a mişcărilor propuse.

Lucrarea cuprinde deasemenea un număr de mişcări de bază, la câteva aparate. Această parte a cărţii poate să fie folosită mai mult de specialişti şi sportivi avansaţi şi mai puţin de începători. Apariţia ei este bine venită, mai ales pentru şcolile medii tehnice sportive şi pentru Institutul de Cultură Fizică.

Partea a II-a a lucrării tratează o serie de indicaţii de metodică sub titlul de „Bazele metodicei de instruire". Această parte vine foarte mult în ajutorul antrenorului şi al profesorului, arătând o serie de probleme foarte importante, strâns legate de munca de instruire.

Ultima lucrare apărută până în prezent, este „Gimnastica sportivă" de Glinternik. Lipsurile de care au suferit cărţile apărute până la aceasta sunt rezolvate prin apariţia ei. „Gimnastica sportivă" este o carte care tratează foarte clar şi concis, metodica predării mişcărilor de bază la toate aparatele, afară de bârnă pentru fete.

In cuprinsul cărţii sunt tratate toate problemele care dela începutul activităţii noastre pe tărâmul gimnasticei sportive ne-au fost nelămurite. Afară de planificare şi de materialul atât de bogat pentru partea I-a, a II-a şi a IV-a a lecţiei, se tratează cum nu se poate mai bine metodica predării mişcărilor de bază la aparatele de gimnastică. La fiecare aparat mişcările sunt grupate pe categorii şi foarte bine expuse, insistându-se mult asupra predării acestora, lucru care nu se poate găsi în primul manual de „Gimnastică sportivă". După explicarea acestor mişcări de bază, manualul prezintă şi o serie de exemple de legări la toate aparatele. Schiţele, atât de necesare înţelegerii mişcărilor, nu lipsesc din cartea lui Glinternik, fapt care ridică mult valoarea cărţii.

„Gimnastica sportivă" de Glinternik este cartea de care am dus atâta lipsă, de ea putându-se folosi atât antrenorul începător cât şi cel a-

vansat, precum şi orice gimnast ori elev al şcolilor medii tehnice sportive şi Institutului de Cultură Fizică.

Prin apariţia cărţilor enumerate mai sus, putem afirma că lipsa cărţilor de specialitate în domeniul gimnasticei sportive este aproape în întregime lichidată. Cu toate acestea însă, încă se mai simte nevoia apariţiei anumitor lucrări. In primul rând trebue să amintim că e necesară reeditarea „Terminologiei Gimnasticii". Prima ediţie trebue să fie prelucrată iar termenii trebue revizuiţi pentru a fi mai concişi şi mai isugestivi. In acelaşi timp ea trebue completată cu schiţe, cu ajutorul cărora înţelegerea termenilor să fie mai uşoară.

Organizarea concursurilor de gimnastică sportivă se isbeşte de multe ori de greutăţi, lucru provocat de lipsa unui regulament; deci e necesară întocmirea şi editarea unui „Regulament de Gimnastică Sportivă" care să cuprindă o serie de indicaţii organizatorice, tehnice şi mai ales să trateze cât se poate de larg problema arbitrajului.

Pentru desvoltarea pe baze ştiinţifice a gimnasticei sportive din R.P.R., este necesară urmărirea cu atenţie a apariţiei cărţilor de specialitate din U.R.S.S., prin traducerea cărora se face cunoscută experienţa celui mai înaintat sport din lume, sportul sovietic.

CĂRȚI APĂRUTE IN EDITURA CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

A. E. HARLAMOV: INDRUMATORUL ACTIVISTULUI DE CULTURA FIZICA

In editura Cultură Fizică şi Sport a apărut INDRUMATORUL ACTIVISTULUI DE CULTURA FIZICA, lucrare redactată sub îngrijirea lui A. E. Harlamov. Pentru realizarea acestei importante lucrări au fost consultaţi următorii autori şi specialişti: pentru atletism: N. Ozolin, maestru emerit al sportului; pentru gimnastică: D. Cuznețov şi D. Iacubenco; pentru haltere: A. Buharov, maestru emerit al sportului; pentru lupte: B. Cosnocov; pentru box: I. Braun, maestru al sportului, iar specialist consultat: C. Gradopolov, maestru emerit al sportului; pentru football: B. Apuhtin, specialist consultat: M. Tovarovski; pentru ciclism: P. Ippolitov, maestru emerit al sportului; sfaturi pentru turişti: E. Simonov; înnot: S. Alexandrov, specialist consultat A. Cikin, sărituri în apă: S. Blohina, maestru emerit al sportului; canotaj: I. Calughin, maestru al sportului; ski: V. Serebreacov, maestru emerit al sportului; patinaj: P. Ippolitov, maestru emerit al sportului; hokei rusesc: B. Apuhtin; antrenamentul: N. Ozolin, maestru emerit al sportului; preîntâmpinarea traumatismelor: colonel Dr. G. Cotov; concursurile: I. Osipov; amenajări sportive: ing. V. Policarpov, maestru emerit al sportului.

Prin conţinutul ei variat, bogat şi folositor, această carte constitue un ajutor de preţ pentru activiştii şi organizatorii sportivi din întreprinderi, instituţii şi şcoli. Ei găsesc îndemnuri, sfaturi, şi îndrumări folositoare pentru a putea merge cu succes şi în domeniul culturii fizice şi a sportului, pe drumul arătat de bogata experienţă sovietică. Sunt prezentate diferite ramuri sportive, însoţite de indicaţii metodice şi îndrumări pentru organizarea şedinţelor de antrenament în cadrul activităţii colectivelor sportive. Cartea mai cuprinde lămuriri preţioase atât asupra amenajărilor şi inventarului sportiv cât şi a organizării concursurilor.

N. G. Ozolin: INVAŢA SINGUR SARITURA IN INALŢIME ŞI LUNGIME.

Broşura maestrului emerit al sportului N. G. Ozolin, are ca scop iniţierea începătorilor în tehnica săriturilor în înălţime şi lungime.

Scrisă didactic într'un stil accesibil pregătirii sportive a începătorilor, lucrarea prezintă tehnica celor mai uşoare stiluri („păşire" şi „rostogolire" la înălţime; „ghemuire" şi cu „paşi în aer" la lungime) indicând pentru celelalte stiluri o bibliografie de specialitate

Broşura se termină cu indicaţiuni generale pentru antrenamentele săritorilor.

I. Iliasov: SARITURA IN INALŢIME.

Fără a fi o lucrare de tehnică sportivă, broşura face parte din seria de lucrări prin care maeştrii sportului din Uniunea Sovietică împărtăşesc tineretului experienţa lor, metoda lor de antrenament, într'o povestire uşor de înţeles de massa sportivilor începători.

I. Iliasov povesteşte cum a început să facă sport, cum şi-a ridicat, treptat, măestria sportivă, cum a trecut de „limita" celor 190 cm. şi a stabilit noul record sovietic al probei. In continuare el înfăţişează o serie de aspecte dela Jocurile Mondiale Universitare de Vară, stăruind asupra întrecerii dintre el şi campionul român Ion Soeter, pentru dobândirea titlului de campion.

„Săritura în înălțime" este o carte care se adresează masselor largi de tineri dornici să facă sport, și în deosebi, să practice această frumoasă probă atletică. In același timp lucrarea lui I. Iliasov pune în evidență o serie de trăsături caracteristice sportivului sovietic (patriotismul socialist, perseverența, dârzenia) și arată grija pe care o acordă Partidul Comunist (b) al U.R.S.S. și Guvernul Sovietic mișcării de cultură fizică și sport.

G. V. Vasiliev: ARUNCAREA SULIȚEI SI A CIOCANULUI.

In această lucrare se descrie tehnica aruncării suliței și a ciocanului și se dau indicațiuni metodice cu privire la mijloacele care trebue folosite pentru însușirea acestei tehnici. Broșura mai cuprinde și planurile de antrenament pentru cele trei perioade: pregătitoare, fundamentală și de tranziție.

Lucrarea „Aruncarea suliței și a ciocanului" este un prețios auxiliar pentru cei ce vor să se pregătească temeinic la aceste probe atletice.

L. S. Homencov și A. Stepancionoc: ATLETISM

Această carte se adresează secțiilor de atletism ale colectivelor sportive, putând fi folosite atât de instructori, antrenori, profesori cât și de sportivii secțiilor de atletism.

Ea prezintă, bine sistematizată, o scurtă caracterizare a atletismului precum și tehnica efectuării exercițiilor atletice (marș sportiv, alergări, sărituri, aruncări).

Deasemenea, în această lucrare se găsesc planuri complete de antrenament (zilnice, săptămânale, lunare și pe cele trei perioade — pregătitoare, fundamentală, de tranziție).

L. Homencov: ALERGARI DE VITEZA.

In alergarea pe distanțe scurte succesul este hotărît de viteză. Pentru a obține o viteza mare, sportivul trebue să fie desvoltat multilateral din punct de vedere fizic, să-și mărească necontenit rezistența în regim de viteză, îndemânarea, să-și îmbunătățească tehnica alergării, să dobândească calitățile volitive necesare alergătorului. Toate acestea se obțin printr'un antrenament regulat și continuu.

Cărtea scrisă de L. Homencov — antrenor de stat pentru atletism — prezintă pe rând bazele tehnicii alergării, principiile antrenamentului, antrenamentul de iarnă și antrenamentul de primăvară.

Sub această formă metodele de pregătire ale alergătorului de viteză sunt puse la îndemâna sportivilor noștri care, pe lângă experiența autorului, vor găsi multe sfaturi și îndrumări, legate de obținerea vitezei pentru alergarea pe distanțe scurte.

Toate etapele alergării: startul, alergarea pe distanțe și finalul alergării sunt prezentate pe scurt, împreună cu îndrumări privind tehnica pe care trebue să și-o însușească sportivii pentru a-și asigura succesul.

Această lucrare folosește nu numai sportivilor dar și instructorilor care găsesc în ea principiile metodicii sovietice de pregătire a alergătorului de viteză, pe care le vor putea aplica în munca lor de instruire a tineretului.

ABONAMENTE

LA REVISTA CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

SE POT FACE LA URMĂTOARELE
CENTRE REGIONALE DE DIFUZARE A PRESEI:

Câmpu-Lung Moldovenesc	Str. 23 August 16
Botoșani	Cal. Națională 322
Iași	Str. Republicii 7
Bacău	Str. N. Bălcescu 14
Bârlad	Str. Republicii 4
Galați	Str. Republicii 33
Focșani	Str. Mare 146
Constanța	Str. I. V. Stalin 51
Călărași	Str. 7 Noembrie 42
Buzău	Str. Republicii 16
Ploești	Str. M. Cogălniceanu 14
Pitești	Str. Șerban Vodă 70
Roșiori de Vede	Str. Dunării 5
Râmnicul Vâlcea	Str. Tudor Vladimirescu 71
Craiova	Str. Lenin 46
Tg. Jiu	Str. Victoriei 50
Deva	Str. 23 August 2
Caransebeș	Str. Gh. Gheorghiu-Dej 19
Timișoara	Str. Engels 2
Sibiu	Str. I. V. Stalin 9
Arad	B-dul Republicii 70
Cluj	Piața Libertății 30
Oradea	B-dul Republicii 2
Orașul Stalin	Str. Republicii 57
Baia Mare	Str. Libertății 6
Tg. Mureș	Piața Stalin 8
Bistrița	Str. 13 Februarie 11

Prețul Lei 3.—

Taxa plătită în numerar, conform aprobării Ad-ției P.T.T. Nr. 83.516/1950

Cultură fizică și SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÂNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL V Nr. 3-1952

EDITURA CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

CUPRINSUL

Pag.

Proiectul noii Constituții, un document al victoriilor și al hotărîrii de luptă pentru pace și socialism a poporului muncitor din Republica Populară Română 1

Comunicat 5

Atletismul peste hotare de *B. N. Lvov* 7

Indicații metodice pentru învățarea jocului de polo pe apă 22

Despre unele particularități în tehnica și tactica jocului maeștrilor de fotbal de *S. A. Savin* 26

Tehnica împingerii greutății de *V. N. Tutevici* 36

Despre antrenamentul echipelor de canotaj academic în perioada fundamentală 52

Turismul nautic 60

COPERTA NOASTRĂ

PE LACUL HERĂSTRĂU, IN CADRUL UNOR CONCURSURI AMICALE, VÂSLAȘII DIN BUCUREȘTI ÎȘI VERIFICĂ CUNOȘTINȚELE

Redacția și administrația : BUCUREȘTI, Str. Vasile Alecsandri Nr. 6. - Tel. 1.38.98

ABONAMENTE

Costul unui abonament pe an . . . . . Lei 18

La luptă hotărîtă și organizată pentru apărarea Păcii, înainte!

Cultură fizică și SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÂNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL V — Nr. 3 — 1952

Proiectul noii Constituții, un document al victoriilor și al hotărîrii de luptă pentru pace și socialism a poporului muncitor din Republica Populară Română

Transformările fundamentale care au avut loc în ultimi ani în viața statului nostru au făcut necesară elaborarea unui proiect pentru o nouă Constituție.

Elaborarea proiectului legii fundamentale a statului nostru este un eveniment de o deosebită însemnătate in drumul pe care poporul muncitor din țara noastră a pornit, în lupta pentru apărarea păcii și construirea socialismului.

Constituția în vigoare nu oglindește transformările revoluționare intervenite în viața economică, socială și culturală a țării noastre și este astăzi depășită.

In cursul celor patru ani care s'au scurs dela naționalizare, naționalizare înfăptuită după adaptarea Constituției, industria socialistă a luat un deosebit avânt.

In acest timp s'a pornit pe drumul socializării agriculturii și a fost creat comerțul de stat.

Statul de democrație populară, întărindu-se permanent, a căpătat funcțiuni noi economico-organizatorice și cultural-educative pe care le exercită mai ales prin organele locale ale puterii de stat, Sfaturile Populare recent alese.

Proiectul noii Constituții pe care l-a elaborat, supunându-l unei largi discuții publice, Comisia pentru pregătirea noii constituții a RPR, sub președinția tov. Gh. Gheorghiu-Dej secretar general al C.C. al Partidului Muncitoresc Român și Președinte al Consiliului de Miniștri, călăuzindu-se după învățătura Tovarășului Stalin oglindește succesele istorice obținute de poporul muncitor în anii de democrație populară și exprimă în acelaș timp voința celor ce muncesc de a merge ferm înainte pe drumul construirii socialismului.

Proiectul, făcând istoricul instaurării regimului de democrație populară, arată că Republica Populară Română a luat ființă și s'a desvoltat datorită eliberării țării noastre de către eroica Armată Sovietică fapt care, zădărnicind planurile imperialiste, a dat posibilitate poporului român ca

sub conducerea Partidului de avantgardă al clasei muncitoare să doboare puterea capitaliştilor şi a moşierilor şi să instaureze regimul de democraţie populară.

Încă din capitolul introductiv, prima propoziţiune a Proiectului de Constituţie a Republicii Populare Române ca şi art. 1 arată că:

— „Republica Populară Română este un stat al oamenilor muncii dela oraşe şi sate".

Baza puterii populare în Republica Populară Română o formează alianţa clasei muncitoare cu ţărănimea muncitoare, alianţă în care rolul conducător revine clasei muncitoare.

Aceasta îşi exercită puterea prin Marea Adunare Naţională şi prin sfaturile populare, ca organe locale ale puterii de stat.

Profundul democratism al statului de democraţie populară constă în faptul că creează condiţiile exercitării conducerii treburilor de stat şi politice de către masele largi ale celor ce muncesc, prin compoziţia şi sistemul de alegere al organelor puterii de stat, ca şi prin atragerea acestora la participarea activă în opera de construire a socialismului.

Proiectul noii Constituţii fixează sarcinile statului democrat-popular ca principal instrument în construirea socialismului.

In afara funcţiei de reprimare a duşmanului de clasă intern şi de apărare faţa de agresiunea externă, statul democrat popular a căpătat funcţiile muncii economico-organizatorice şi cultural-educative.

Aceste funcţii se desfăşoară în condiţiile existenţei unei economii naţionale compusă din trei formaţii social-economice: formaţia socialistă, mica producţie de mărfuri şi formaţia particulară, capitalistă.

Proiectul de Constituţie proclamă o cucerire istorică a oamenilor muncii şi anume faptul că:

„In formaţiunea socialistă a economiei naţionale este lichidată exploatarea omului de către om".

Acestei formaţiuni îi revine rolul conducător în economia noastră naţională, ea trebuind să fie întărită permanent de către stat, fapt care asigură creşterea neîntreruptă a bunei stări materiale şi culturale a poporului muncitor.

Desvoltarea formaţiunilor socialiste în industrie, comerţ şi agricultură constitue baza desvoltării ţării pe calea socialismului.

Mica producţie de mărfuri cuprinzând gospodăriile ţărăneşti mici şi mijlocii ca şi atelierele meseriaşilor şi meşteşugarilor care nu exploatează munca altora, formează cea de a doua formaţie a economiei noastre.

Proiectul de Constituţie proclamă din nou dreptul înscris şi în actuala Constituţie: — „Pământul în Republica Populară Română aparţine celor ce muncesc".

Astfel, a fost pentru totdeauna desfiinţat trecutul regim al exploatării moşiereşti.

Constatând că în economia noastră mai există şi o a treia formaţie, aceea capitalistă, care cuprinde gospodăriile chiaburești, întreprinderile comerciale particulare, micile întreprinderi industriale nenaţionalizate care se mai bazează pe exploatarea muncii salariate, Proiectul de Constituţie

proclamă că: — „Statul democrat popular realizează în mod consecvent politica de îngrădire și eliminare a elementelor capitaliste".

Art. 15 al Proiectului noii Constituții stabilește principiul după care munca este o datorie de cinste și de onoare specificând că în Republica Populară Română se înfăptuește tot mai larg principiul socialist: „Dela fiecare după capacitățile lui, fiecăruia după munca sa".

Proiectul de Constituție stabilește în Capitolul II orânduirea de stat și sarcinile statului român democrat-popular și în Capitolul III fixează rolul și funcționarea organului suprem al puterii de stat al Republicii Populare Române, Marea Adunare Națională. In Capitolul IV sunt arătate și definite organele administrației de stat a Republicii Populare Române, iar în cele următoare organele locale ale puterii de stat (Capitolul V) ca și instanțele judecătorești și procedura (Capitolul VI).

Valoarea și forța regimului de democrație populară își găsesc expresia în capitolul cu privire la drepturile și datoriile cetățenilor R. P. R. din Proiectul de Constituție.

Spre deosebire de Constituțiile statelor capitaliste care în majoritatea cazurilor nici nu prevăd aceste drepturi sau le prevăd parțial și formal, ele nefiind posibile în societatea capitalistă, Proiectul de Constituție al Republicii Populare Române, stabilește drepturile la muncă, dreptul la odihnă, dreptul la asigurarea materială la bătrânețe, în caz de boală sau de incapacitate de muncă.

Deasemenea Proiectul de Constituție stabilește dreptul la învățătură, egalitate de drepturi a femeii în toate domeniile vieții, libertatea de conștiință, a cuvântului, a presei, libertatea cortegiilor și demonstrațiilor, dreptul de asociere în organizații obștești printre care sunt prevăzute și organizațiile sportive, inviolabilitatea persoanei și a domiciliului cetățenilor, Toate aceste drepturi stipulate în Proiectul noii Constituții sunt asigurate real de statul democrat-popular.

Principiile orânduirii de stat consemnate în Proiectul noii Constituții consfințesc deplina egalitate de drepturi a tuturor cetățenilor Republicii Populare Române fără deosebire de naționalitate și rasă.

Minorităților naționale, pe baza internaționalismului proletar, al principiilor leninist-staliniste în problema națională, le sunt asigurate folosirea limbii materne, a învățământului de toate gradele, a ziarelor, cărților și instituțiilor culturale. O expresie a acestei politici naționale internaționaliste este și formarea Regiunii Autonome Maghiare pe care o stabilește Proiectul noii Constituții.

Liberi și stăpâni în patria lor, care construește socialismul, cetățenii Republicii Populare Române sunt datori să respecte Constituția și legile statului de democrație populară, să păzească, să întărească și să desvolte proprietatea obștească socialistă, să respecte disciplina muncii, să contribue activ la întărirea regimului de democrație populară și la propășirea economică și culturală a țării. O datorie de onoare a cetățenilor Republicii Populare Române este serviciul militar în rândurile armatei Republicii Populare Române, ca și datoria sfântă a apărării patriei și a cuceririlor poporului muncitor.

Proiectul de Constituţie consfinţeşte o realitate a vieţii noastre şi anume rolul de avantgardă şi conducere al Partidului Muncitoresc Român, care ne-a îndrumat şi condus pe drumul victoriilor noastre.

Dragostea şi recunoştinţa faţă de Uniunea Sovietică ca şi dorinţa neclintită de pace a poporului nostru îşi găsesc expresia în Proiectul de Constituţie în capitolul introductiv care proclamă sub formă de lege principiile politicii noastre externe. Prietenia cu Marea Ţară a Socialismului este chezăşia independenţei şi suveranităţii noastre naţionale, este garanţia construirii cu succes a socialismului.

Proiectul noii Constituţii elaborat a fost supus discuţiilor largi ale oamenilor muncii.

Muncitori, colectivişti, ţărani muncitori, profesori şi studenţi, oameni de artă şi ştiinţă, militari, sportivi, femei şi tineret, într'o manifestare a unităţii, forţei şi încrederii în viitorul poporului nostru, trebue să participe activ, să vină cu propuneri şi să desvolte, pentru a contribui la elaborarea definitivă a Constituţiei.

Pentru sportivi, pentru activiştii mişcării de cultură fizică ca şi pentru întregul popor, Proiectul noii Constituţii prezintă o însemnătate deosebită. Ei îşi văd consfinţit prin legea fundamentală, printre celelalte drepturi şi dreptul de asociere în organizaţii sportive.

Succesele repurtate de poporul muncitor ca şi cele al căror drum este deschis prin adaptarea noii Constituţii crează mişcării de cultură fizică şi sport posibilităţile continuei sale desvoltări. Mişcarea de cultură fizică condusă de Partidul Muncitoresc Român a căpătat în anii regimului de democraţie populară o desvoltare nemaicunoscută. Mergând mai departe, după exemplul sportului sovietic, ajutată de statul democrat-popular în care cultura fizică este concepută ca o importantă problemă de stat, având rolul educativ şi de pregătire a oamenilor muncii pentru munca de înaltă productivitate şi apărarea patriei, mişcarea de cultură fizică din ţara noastră va creşte şi se va întări pe linia sarcinilor ce i-au fost fixate.

O datorie de onoare a sportivilor din ţara noastră o formează participarea activă şi antrenarea maselor în discutarea Proiectului de Constituţie care spunându-şi cuvântul lor, îşi îndeplinesc astfel datoria patriotică de a contribui la elaborarea definitivă a Constituţiei Republicii Populare Române.

C O M U N I C A T

In ziua de 18 Iulie a. c. a avut loc, sub preşedinţia tovarăşului Gh. Gheorghiu-Dej, o consfătuire de coordonare, la care au luat parte membri ai Comitetului Central al Partidului Muncitoresc Român, membri ai conducerilor organizaţiilor sindicale, de tineret, de femei, Frontul Plugarilor, organizaţiilor şi comitetelor minorităţilor naţionale şi altor organizaţii obşteşti, cooperatiste, culturale şi ştiinţifice.

Consfătuirea a ales Consiliul Central al Frontului Democraţiei Populare, alcătuit din următorii:

1. *Gheorghe Gheorghiu-Dej* — secretar general al Comitetului Central al P.M.R., 2. *Alexe Ilie* — (U.C.E.C.O.M.), 3. *Boris Caragea* — preşedinte al Uniunii Artiştilor Plastici din R.P.R., 4. *Iosif Chişinevschi* — secretar al C.C. al P.M.R., 5. *Maria Cincă* — ţesătoare stahanovistă Industria Bumbacului B, 6. acad. prof. *Petre Constantinescu-Iaşi,* 7. *Paul Cornea* — secretar al C.C. al U.T.M., 8. *Rada Covalciuc* — membru în Biroul Executiv al C.C. al U.F.D.R., 9. *Bercu Feldman* — secretar al C.D.E., 10. g-ral maior *Floca Arhip,* 11. *Petre Forţu* — oţelar stahanovist Combinatul Siderurgic „Gh. Gheorghiu-Dej", Hunedoara, 12. *Ilie Fulga* — preşedintele gospodăriei colective Mozăceni regiunea Piteşti, 13. *Filip Geltz* — secretar al Comitetului Antifascist German, 14. *Radu Gheorghe* — (Centrocop), 15. *Petru Groza* — preşedintele Frontului Plugarilor, 16. *Maier Grümberg* — directorul Canalului Dunăre-Marea Neagră, 17. *Horvat Imre* — scriitor, 18. *Marin Florea Ionescu,* 19. *Ludovic Iuhasz* — membru în Biroul C.C. al U.P.M., 20. *Jean Ilie* — preşedintele Sfatului Popular al Capitalei, 21. *Kopetin Gheza* — miner stahanovist, Jieţ-Lonea, 22. *Mazilu Emil* — preşedintele Sfatului Popular regional Iaşi, 23. *Alexandru Moghioroş* — secretar al C.C. al P.M.R., 24. *Stelian Moraru* — preşedintele Confederaţiei Generale a Muncii, 25. *Mihai Mujic* — membru în Biroul Executiv al C.C. al C.G.M., 26. Acad. prof. *Ilie Murgulescu,* 27. *Vasile Muşat* — secretar al C.C. al U.T.M., 28. *Eugen Nicolaev* — preşedintele Comitetului Democrat Ruso-Ucrainian, 29. *Stelian Niţulescu,* 30. *Ion Oţanu* — membru al C.C. al Frontului Plugarilor, 31. *Francisc Otrok* — secretar al C.C. al U.P.M., 32. academician prof. dr. *C. I. Parhon* — preşedintele A.R.L.U.S.-ului, 33. acad. prof. ing. *Nicolae Profiri* — preşedintele A.S.I.T.-

ului, 34 *Eremia Pârdău* — membru în C. C. al Frontului Plugarilor, 35. *Radu Aurel* — tractorist fruntaş I.C.A.R. Studina, 36. *Ileana Răceanu* — vicepreşedintă a C.C. al U.F.D.R., 37.*Leonte Răutu* — membru al C.C. al P.M.R., 38. acad. *Mihail Sadoveanu* — preşedintele Uniunii Scriitorilor din R.P.R., 39. *Matei Socor* — preşedintele Uniunii Compozitorilor din R.P.R., 40. *Gheorghe Stoica* — membru al C.C. al P.M.R., 41. acad. prof. *Traian Săvulescu* — preşedintele Academiei R.P.R., 42. *Nicolae Vasu,* — strungar stahanovist la Uzinele „Matyas Rakosi", 43. *Gheorghe Vidraşcu* — preşedintele C.C.F.S.

Apoi a fost ales Biroul Consiliului Central al Frontului Democraţiei Populare, având următoarea compoziţie:

1. *Gheorghe Gheorghiu-Dej,* 2. *Alexandru Moghioroş,* 3. *Iosif Chişinevschi,* 4. *Petru Groza,* 5. *Mihail Sadoveanu,* 6. *Leonte Răutu,* 7. *Traian Săvulescu,* 8. *Mihai Mujic,* 9. *Ilie Murgulescu,* 10. *Ileana Răceanu,* 11. *Vasile Muşat.*

Ca preşedinte al Consiliului Central al Frontului Democraţiei Populare a fost ales în unanimitate tovarăşul *Gh. Gheorghiu-Dej,* iar ca secretari ai Consiliului Central — tovarăşii *I. Chişinevschi* şi *Al. Moghioroş.*

Consfătuirea a adoptat planul de activitate a Consiliului Central F.D.P. în legătură cu desbaterea publică a Proiectului de Constituţie a R.P.R.

18—VII—1952.

ATLETISMUL PESTE HOTARE (1

de B. N. LVOV

TRECEREA IN REVISTĂ A SEZONULUI 1951 IN EUROPA

Sezonul atletic 1951 din străinătate prezintă un mare interes pentrucă a fost teatrul unui mare număr de întâlniri între echipele diferitelor ţări europene şi a unei serii întregi de concursuri internaţionale. In afară de aceasta — şi aceasta este faptul cel mai important — pretutindeni au început pregătiri în vederea jocurilor olimpice din 1952.

Analiza rezultatelor obţinute de atleţi în cursul sezonului 1951 şi compararea acestor rezultate cu performanţele din anul precedent scot la iveală adevărata situaţie a atletismului în Europa, pe deoparte în ţările de democraţie populară iar pe de altă parte în ţările capitaliste „marshalizate".

In timp ce în ţările de democraţie populară care au pornit pe calea construirii socialismului se observă o desvoltare continuă a mişcării sportive, creşterea caracterului ei de massă, creşterea rezultatelor tehnice-sportive (inclusiv atletismul), în ţările Europei apusene ascuţirea crizei generale a capitalismului, creşterea şomajului şi sărăcirea continuă a masselor populare exclude posibilitatea desvoltării în massă a sportului.

In ţările de democraţie populară, care au folosit experienţa bogată acumulată de Uniunea Sovietică, mişcarea sportivă promovează un număr tot mai mare de sportivi de valoare, campioni şi recordmeni, care au atins o înaltă măestrie sportivă.

In unele din aceste ţări, ca Bulgaria, România, Albania, mişcarea sportivă a început să se creeze, de fapt, după instaurarea regimului de democraţie populară. In aceste ţări, tabelul recordurilor naţionale capătă în fiecare an o înfăţişare nouă.

Astfel, în sezonul 1951, sportivii Bulgariei, care nu au avut până anul trecut performanţe de clasă ridicată la atletism, au realizat câteva rezultate bune. Tânărul sprinter Anghel Colev a ocupat locul al doilea în alergarea de 200 m. (după V. Suharev) la jocurile universitare dela Berlin şi a stabilit noi recorduri ale ţării, înregistrând rezultate superioare în alergarea de 100 m. — 10,4 (aproximativ a 2—4-a performanţă în Europa) şi în alergarea de 200 m. — 21,5. Manev a corectat cu 0,3 secunde recordul Bulgariei pe 400 m., înregistrând 49,4. Petre Spasoff a îmbunătăţit recordul Bulgariei la 3000 m. — 8:22,0 şi la 5000 m. — 14:49,0. La săritura cu prăjina Ştefanov a trecut 3 m. 95 cm.; la triplu salt N. Dagorov a realizat 14 m. 57 cm. La aruncarea greutăţii, F. Feodorov a bătut recordul, aruncând 14 m. 23 cm.

In România, nivelul general în 14 (din 18) probe atletice a crescut simţitor în comparaţie cu nivelul anului trecut. Noi recorduri au stabilit: Dinu

1) Articol apărut în revista „Teoria i practica fizicească culturî Nr. 2, 1952.

Cristea pe 5000 m. —15:07,4; pe 10.000 m. — 31:17,8 (cu 37 secunde mai bun decât vechiul record) şi pe 15.000 m. — 49:29,0; la 3000 m. obstacole Victor Firea a obţinut un timp valoros — 9:17,0; la săritura în lungime Ion Wiesenmeyer 7 m. 22 cm.; la săritura cu prăjina Zeno Dragomir — 4 m. 0,3 cm.; la aruncarea suliţei Dumitru Zamfir — 62 m. 80 cm.; la pentatlon I. Wiesenmeyer 3010 puncte; la marş 10 km. — D. Paraschivescu—45:09,9, la aruncarea grenadei — I. Coacă — 73 m. 98 cm; la aruncarea ciocanului C. Dumitru s'a apropiat de recordul său, aruncând 53 m. 78 cm. La ştafeta 4×100 m. echipa selecţionată a ţării a înregistrat 41,8, îmbunătăţind cu 0,3 secunde vechiul record, iar la 4×200 m. — 1:29,1. Ion Opriş a repetat recordul pe 110 m. garduri —15,2.

In Cehoslovacia, Ungaria, Polonia, recordurile diferitelor probe atletice atingeau şi înainte de război un nivel destul de înalt. Totuşi numărul celor care practicau sportul nu era mare, iar aceştia erau mai ales reprezentanţii burgheziei.

Acum, după instaurarea regimului de democraţie populară, rezultatele sportive din aceste ţări cresc mereu iar cercul campionilor şi recordmenilor de clasă ridicată se lărgeşte.

In această privinţă, deosebit de sugestive sunt transformările care s'au produs în Cehoslovacia, unde atletismul nu era un sport de massă. Cu excepţia aruncătorului de greutate Donda care, în anul 1932, a stabilit un record mondial 16,20 m., Cehoslovacia nu avea atleţi de clasă mondială.

In ultimii ani atletismul cehoslovac a obţinut mari succese, toate recordurile s'au îmbunătăţit simţitor; s'au ridicat atleţi minunaţi ca de pildă campionul olimpic şi recordmenul mondial E. Zatopek, campionul Europei I. Roudny, alergătorii de demi-fond S. Jungwirth şi V. Cevona, aruncătorii I. Dadac şi Scobla, sprinterul M. Horcic, săritorii A. Saxa şi I. Fikeiz. Cehoslovacia a ajuns una dintre cele mai puternice ţări europene la atletism.

In sezonul trecut, în 16 (din 19 probe atletice fundamentale) nivelul performanţelor primilor 10 atleţi ai ţării a depăşit nivelul din 1950 iar într'o probă i-a fost egal. Deosebit de evidente sunt succesele în alergările de demi-fond şi în majoritatea săriturilor şi aruncărilor. In cursul sezonului atleţii cehoslovaci au îmbunătăţit recordurile ţării în alergarea de 800 m. —1:51,0, 1000 m.—2:25,2 şi 1500 m. — 3:48,8 — Stanislav Jungwith; pe 2000 m. —5:16,4 — Vaclav Cevona; la săritura cu prăjina —4 m. 18 cm. — Antoniu Saxa: la aruncarea ciocanului — 57 m. 60 cm — Irji Dadac; la pentatlon — 3291 puncte — Miroslav Moravec. Emil Zatopek a îmbunătăţit de două ori recordurile mondiale pe 20 km. şi alergarea de o oră, reuşind rezultate excepţionale: 59:51,8 şi 20 km. 052 m. La ştafetă 4 × 100 m. echipa selecţionată a îmbunătăţit recordul cu 0,4 secunde, înregistrând 41,4 — a treia performanţă europeană pe acest an. La ştafeta 4 × 400 m. a fost deasemenea corectat recordul 3:16,6 iar la 4×1500 m. — 15:45,4. In total, recordurile ţării au fost îmbunătăţite de 31 ori la bărbaţi.

In afară de aceasta au fost repetate recordurile: 100 m. — 10,6 (Miroslav Horcic), 110 m. garduri — 14,6 (Milan Toşnar), la aruncarea greutăţii — 16 m. 20 cm. (Irji Scobla).

Invingătorul jocurilor universitare dela Berlin — Irji Lanski (18 ani) — a obţinut la săritura în înălţime 197 cm. (cu un cm. mai puţin decât recordul ţării).

In Ungaria, sezonul 1951 a fost marcat deasemenea de creşterea continuă a nivelului general al rezultatelor atletice. In 12 probe atletice (din 18) rezultatele medii ale „primilor zece" depăşesc pe cele din sezonul 1950. Cele mai bune rezultate din 8 probe sunt mai bune decât în 1950, în 7 sunt egale şi numai în 2 (înălţimea şi ciocanul) sunt ceva mai scăzute decât anul trecut.

Tabelul recordurilor atletice masculine al Ungariei este unul dintre cele mai bune nu numai în Europa ci şi în lume şi deaceea lupta pentru îmbunătăţirea lor nu este uşoară. Noi recorduri au fost stabilite la 3000 m. obstacole de către tânărul Josef Apro, unul din primii în Europa — 9:07,6 — şi pe 2000 m. Ernö Bereş — 5:18,8.

Recordmenul mondial la aruncarea ciocanului Imre Nemeth, care a îmbunătăţit trei ani consecutiv recordul mondial cu toate că nu a reuşit o nouă performanţă, a înregistrat de câteva ori rezultate peste 58 m. El a ridicat şi tineri elevi — Josef Czermak — 55,85; Arpad Bonihady — 55,63; Layoş Petike — 54,85. Tinerii alergători s'au apropiat de record în probele de demifond — 800 m. — Jenö Bacos 1:52,2 (la 0,2 secunde de record) şi 1500 m. E. Bereş — 3:50,6. Bereş a obţinut rezultate valoroase la 5000 m. — 14:28,0 (la 5 secunde de recordul ţării) şi la 10.000 m. — 30:32,0. Josef Covaci a obţinut 30:35,8 iar Gyula Penzes — 30:43,2.

La săritura în lungime, Edon Földessy a reuşit cel mai bun rezultat de după război — 7 m. 41 cm.; Ferencz Klics a aruncat excelent discul — 51,55 m.; T. Hommonay, sărind 4 m. 10 cm. la prăjină, s'a apropiat de recordul său (4 m. 14 cm.); cele mai bune rezultate de după război în alergarea de 400 m. garduri au Antal Lippay — 53,7 iar la 110 m. garduri, tânărul Imre Retezar — 15,1. Sprinterul Ferencz Banhalmy şi-a îmbunătăţit rezultatele la sprint — 21,6 şi 48,4.

Se constată o stagnare evidentă la triplu salt şi aruncarea greutăţii.

Compararea rezultatelor obţinute în acest sezon de atleţii Poloniei cu performanţele din anii trecuţi, arată creşterea simţitoare în majoritatea probelor atletice; în 15 (din 18) probe, rezultatele medii ale sezonului 1951 depăşesc rezultatele sezonului 1950, într'o probă (100 m.) sunt egale, şi numai în două (înălţime şi disc) sunt ceva mai slabe. In nouă probe s'a atins cel mai înalt rezultat din istoria atletismului polonez.

In afară de atleţii cunoscuţi — Emil Kiszka, care a repetat recordul său de anul trecut pe 100 m. — 10,5, Mecislav Lomovschi care a aruncat greutatea la 15.85 şi Eduard Adamcik, care în afara rezultatului excelent reuşit la săritura în lungime — 7 m. 39 cm. (la 5 cm. de record) a reuşit un rezultat bun la săritura cu prăjina — 4 m. 10 cm., s'au ridicat numeroşi tineri atleţi valoroşi. La concursul atletic dela Moscova, Edmund Potszebovschi a bătut recordul de 800 m. stabilit de Cuharschi în 1935 şi a înregistrat 1:51,5; Roman Corban a marcat 1:51,8. E. Potszebovschi s'a apropiat de record la alergarea de 1500 m., înregistrând 3:55,4 — al treilea rezultat în istoria atletismului polonez. La triplu salt, Engfried Weinberg a îmbunătăţit re-

cordul țării care data din 1937, realizând 14 m. 87 cm. Bogdan Maslovschi a îmbunătățit cu aproape un metru vechiul record (1939) la aruncarea ciocanului, reușind 53 m. 03 cm. Tânărul Leon Vajnâi a trecut 4 m. 10 cm. la săritura cu prăjina; Ion Sidlo (18 ani) a aruncat sulița la 67 m. 88 cm. și a cucerit titlul de campion al jocurilor mondiale universitare dela Berlin. T. Priver a aruncat greutatea la 15.78 cm. Gerhard Mach a parcurs 400 m. în 48,5 (la numai 0,2 secunde de record).

Au fost îmbunătățite și recordurile de ștafetă; echipa selecționată a parcurs 4×100 m. în 41,7 bătând recordul din 1938 cu 0,2 secunde; la 4×400 m. noul rezultat — 3:17,2 depășește cu 0,4 secunde recordul din 1936.

Cu totul alta este situația în țările capitaliste din Europa Occidentală. Unele rezultate de valoare obținute nu oglindesc situația reală a atletismului din țările marshalizate ale Europei, în care nu poate fi vorba de desvoltarea mișcării sportive de massă, care să angreneze toate păturile populației.

Scurta caracterizare a performanțelor sezonului din străinătate (pe baza analizei listelor celor mai bune zece performanțe la fiecare probă în parte) ne oferă următorul tablou:

In sezonul trecut, la alergarea de 100 m. (recordul Europei 10,3) patru alergători au înregistrat timpul de 10,4; H. Fütterer de 19 ani (Germania), A. Colev (Bulgaria), H. Clausen (Islanda) și T. Paket (Portugalia); 10,5 au obținut: recordmenul Poloniei E. Kiszka, alergătorii germani H. Heister și V. Sandt și F. Casimiro (Portugalia). 10,6 au obținut: M. Horcic (Cehoslovacia), B. Shenton (Anglia), S. Stawczik (Polonia), H. Verly (Elveția), E. Stoenescu (R.P.R.), H. Wittekind (Germania), P. Kraus (Germania), F. Fischer (Germania), G. Luther (Germania), D. Csany (Ungaria), G. Varasdy (Ungaria), A. Dernien (Ungaria), Saat (Olanda) și campionul Europei pe anul 1950, E. Bally (Franța).

In general nivelul performanțelor a rămas aproximativ același ca și în 1950.

Recordurile au fost îmbunătățite în Bulgaria și au fost repetate în Polonia, Cehoslovacia și Islanda.

Printre alergătorii europeni, cel mai bun timp a fost obținut de campionul și noul recordman al Uniunii Sovietice Vladimir Suharev. El a egalat recordul Europei și este al șaptelea sprinter european care în decursul timpurilor a reușit 10,3. Levan Sanadze și L. Caliaev au obținut 10,5.

In alergarea de 200 m. alergătorul german Peter Kraus de 18 ani a realizat cel mai bun timp european din ultimul timp — 21,1, J. Wilkinson (Anglia) — 21,2; V. Sandt (Germania) și campionul Europei pe anul 1950 B. Shenton (Anglia) au înregistrat 21,4. 21,5 au obținut: A. Colev (Bulgaria), J. Gibbson (Anglia), Mac-Winter (Anglia), C. F. Haas (Germania) și H. Verly (Elveția). 21,6: H. Heister (Germania), F. Banhalmy (Ungaria), Stacey (Anglia), H. Clausen și A. Bjiarnason (Islanda). In general performanțele pe 200 m. au rămas la același nivel cu anul 1950.

Un nou record a fost stabilit în Bulgaria.

Recordmanul Uniunii Sovietice — V. Suharev, ocupă locul 2 la numai 0,1 secunde de P. Kraus, L. Coliaev cu 21,6 intră deasemenea în „primii zece".

In listele publicate în presa din Europa apuseană mai figurează şi rezultatele negrului E. M. Bailley din insula Trinidad, care concurează pentru Anglia — 10,2 şi 20,9; totuşi, el nu poate fi considerat atlet european. La campionatul Europei din anul 1950, el nu a putut fi inclus în lotul echipei engleze.

In alergarea de 400 m. rezultatele sezonului sunt mai slabe decât cele din anul trecut: 9 alergători (în 1950—12) au înregistrat timpuri mai bune decât 48 secunde; rezultatul mediu al primilor 10 este de 47,70 faţă de 47,55 anul trecut. Alergătorii europeni nu reuşesc să atingă rezultatele din anii trecuţi (1936—1939), când în Europa existau atleţi cu timpuri mai bune decât 47 secunde.

Primele locuri sunt ocupate de atleţi tineri de 20-23 ani. Hans Heister (Germania) reuşind 47,2 şi-a îmbunătăţit cu 0,2 secunde performanţa de anul trecut; tot cu 0,2 secunde şi-a îmbunătăţit rezultatul şi C. F. Haas (Germania) — 47,3. Campionul Europei pe anul 1950 — D. Pugh (Anglia) care avea ànul trecut un rezultat de 47,3, a realizat 47,6. R. Bac (Finlanda) şi J. Degas (Franţa) au realizat 47,7; T. Higgins (Anglia) — 47,8; 47,9 au realizat: J. Steger (Elveţia), A. Siddi (Italia), H. Wudtke (Germania), V. Greffe (Finlanda), X. Xuppertz (Germania), P. Kraus (Germania), Z. Sabolovici (Jugoslavia) — 48,0; H. de Croon (Olanda) a realizat 48,1; G. Brannström (Suedia), J. Martin du Gard (Franţa), Vogt (Germania) — 48,2.

Recorduri naţionale au fost stabilite în Franţa, Elveţia, Jugoslavia, Luxemburg, Portugalia.

In alergările de demi-fond nu s'au produs modificări importante în nivelul performanţelor faţă de anul trecut. Niciun alergător european de 800 m. nu a obţinut un rezultat mai bun decât 1.50,0 (anul trecut un alergător a alergat sub 1.50,0 iar în toată istoria atletismului european 11 alergători europeni au înregistrat rezultate sub 1.50,0). Până la recordul mondial şi european (1.46,6) mai este mult.

Cel mai bun timp — 1.50,0 a fost realizat de tânărul alergător în continuu progres Urban Cleve (Germania); cu 0,1 secundă mai slabe sunt rezultatele lui H. Ultzheimer (Germania) şi P. El. Mabrouk (Franţa); L. Wolfbrandt (Suedia) şi leaderul de anul trecut (1.48,7) Boisen (Norvegia) au înregistrat 1.50,4; O. Oberg (Suedia) şi noul recordman al Cehoslovaciei — Stanislav Jungwirth — 1.51,0; S. Lingrod (Suedia) şi H. Ring (Suedia) — 1:51,1; A. Otenheimer (Jugoslavia) şi Hegerman (Suedia) — 1:51,3 încheie lista primilor zece. In 1950 rezultatul celui de al zecelea clasat a fost 1.51,1. Demi-fondişti valoroşi ca de pildă campionul Europei pe anul 1950 H. Parlett (Anglia), I. Bengtsson (Suedia), R. Bannister (Anglia), O. Linden (Suedia) şi T. Sten (Suedia) n'au mai realizat rezultate superioare.

Recorduri naţionale au fost îmbunătăţite în Cehoslovacia, Jugoslavia, Polonia, Belgia, Grecia, Turcia, Albania (Coia — 1:59,3).

Recordmanul Uniunii Sovietice P. Cevgun (1:51,0) intră în grupul primilor zece alergători de demi-fond din Europa; foarte aproape e şi G. Modoi care a obţinut 1.51,4.

In proba de 1500 m. *timpul mediu al primilor zece este de 3,47,8*

(în 1950 — 3,48,2 iar în 1949 — 3.46,9); unsprezece alergători au parcurs distanţa în mai puţin de 3.50,0 (în 1949 — doisprezece). Cel mai bun timp — 3.44,8 (al şaselea în istoria atletismului) a fost realizat de Sture Landgwist (Suedia), care a alergat 3.46,6 în 1949; urmează compatriotul lui, O. Oberg — 3.45,4. Alergătorii tineri de demi-fond şi-au îmbunătăţit simţitor performanţele — A. Otenheimer (Jugoslavia) 3.47,0 şi I. Taipale (Finlanda) — 3.47,8 au stabilit noi recorduri naţionale. P. El. Mabrouk (Franţa) — 3.48,2 a rămas la nivelul rezultatelor sale din anii trecuţi. Şi-au îmbunătăţit simţitor performanţele tinerii R. Bannister (Anglia) — 3.48,6 şi noul recordman al Cehoslovaciei — Stanislav Jungwirth — 3.48,8. Gaston Reiff (Belgia) a realizat numai 3.49,0 (în 1950 — 3.46,6), A. Holmberg (Suedia) — 3.49,2; tânărul german V. Lüg de 19 ani a stabilit un nou record german — 3:49,4. Timpuri bune au reuşit Ingvar Eriksson (Suedia) — 3:49,8; V. Cevona (Cehoslovacia), G. Persson (Suedia) şi L. Eyre (Anglia) — 3:50,0; A. Boisen (Norvegia), H. Kluge (Germania), E. Tuomala (Finlanda) — 3:50,2; E. Bereş (Ungaria) şi Z. Cerai (Jugoslavia) — 3:50,6; Il. Laufet (Germania) — 3:50,8. Timpul recordmanului mondial Lenart Strand (Suedia) — abia 3:51,6, iar al campionului Europei, Slijkhuis (Olanda) — 3:52,2.

Noi recorduri au fost stabilite în Norvegia, Austria, Elveţia, Portugalia, Spania, Turcia.

In amândouă probele de fond, rezultatele sunt cele mai bune din istoria atletismului. La 5000 m. rezultatul mediu al primilor zece — 14:20,5 întrece cea mai bună medie de până acum — 14:21,8 (1939) când 13 fondişti au alergat sub 14:30,0 (1951 — 11). Gaston Reiff (Belgia) a reuşit 14:10,8 (al şaselea timp al probei), îmbunătăţind cu 3,4 secunde recordul său naţional. Excepţionalul atlet cehoslovac Emil Zatopek, deşi a concurat puţin pe 5000 în acest sezon, a obţinut totuşi 14:11,6. Rezultate excelente a obţinut fondistul german de 29 ani — H. Schade care a îmbunătăţit de câteva ori recordul ţării — 14:15,4 (al zecelea timp al probei). B. Albertsson (Suedia) şi-a repetat recordul personal — 14:20,8; V. Koskela (Finlanda) — 14:21,6 nu a repetat rezultatele sale din 1949-50; urmează H. Postî (Finlanda) — 14:22,6; A. Mimoun (Franţa) — 14:23,0; M. Stokken (Norvegia) 14:23,8; tinerii alergători A. Andersson (Suedia) — 14:27,2; E. Bereş (Ungaria) — 14:28,0 şi B. Lindmark (Suedia) — 14:28,6. Următorii au obţinut timpuri sub 14:30: V. Nyström (Suedia) — 14:30,8 şi V. Müller (Germania) — 14:34,0.

Recorduri naţionale au fost stabilite în Belgia, Germania, Norvegia, Elveţia, Bulgaria, Spania, Turcia.

In lista primilor zece din Europa ocupă locuri bune alergătorii sovietici Nichifor Popov, care a stabilit un nou record al Uniunii Sovietice — 14:20,8 şi Vladimir Cazanţev — 14:24,0.

In proba de 10.000 m. *patru alergători au obţinut timpuri sub 30 minute (la fel ca în 1949) iar timpul mediu al primilor zece — 30:01,0 s'a îmbunătăţit cu 3,5 secunde. Emil Zatopek a obţinut 29:29,8 (recordul lui mondial este de 29:02,6). H. Schade şi-a îmbunătăţit simţitor vechiul record personal (30:10,6) şi a stabilit un nou record naţional — 29:42,2. B. Albertsson (Suedia) a alergat şi el pentru prima oară sub 30 minute reuşind*

29,46,0; M. Stokken (Norvegia) — 29:55,0; A. Mimoun (Franţa) — 30:01,4; V. Koskela (Finlanda) şi B. Carlsson (Suedia) — 30:10,0; V. Nyström (Suedia) — 30:14,4; G. Reiff (Belgia) — 30:18,8; P. Salonen (Finlanda) — 30:22,6; H. Posti (Finlanda) — 30:25,2. Urmează apoi tinerii alergători maghiari E. Bereş — 30:32,0 şi I. Covacs — 30:35,8. Un rezultat mai bun decât 30:20,0 ar fi putut obţine tânărul alergător U. Hesket (Anglia) care a alergat 6 mile (9656) în 29.14.

Noi recorduri au fost stabilite în Germania, Suedia, Norvegia, Belgia, Jugoslavia, Olanda, Elveţia, Spania, Islanda.

V. Cazanţev, reuşind 30:21,8 ocupă locul 10 în „primii zece" europeni.

La 110 m. garduri, *în Europa nu au existat sportivi care să poată emite pretenţii la titlul de campion olimpic. Niciunul din ei nu intră în lista mondială a „primilor zece" pe anul 1951.*

După recordmanul şi campionul Uniunii Sovietice — Evgheni Bulancic (14,3) care şi-a păstrat al treilea an primul loc în lista celor mai buni zece alergători de garduri ai sezonului, urmează ca şi anul trecut campionul Europei pe anul 1950 André Marie (Franţa) — 14,5; recordmanul Cehoslovaciei Milan Tosnar şi campionul de decatlon al Europei I. Heinrich (Franţa) — 14,6. Decatlonistul E. Clausen (Islanda) a reuşit 14,7. Timpul de 14,8 a fost obţinut de D. Finlay în vârstă de 44 ani, F. Parker, P. Hildrett (Anglia), vârstnicul P. Braekman (Belgia), H. Zepernik (Germania) recordmanul Europei la săritura cu prăjina R. Lundberg (Suedia), C. Johansson (Suedia).

Rezultatul mediu al primilor zece — 14,72 este ceva mai bun decât cel de anul trecut (14,77). Noi recorduri au fost stabilite numai în Islanda. Portugalia iar cele din Cehoslovacia, România şi Luxemburg au fost egalate.

Uniunea Sovietică are cea mai valoroasă grupă de alergători de garduri. In afară de E. Bulancic în lista „primilor zece" intră Timofei Lunev şi Serghei Popov — 14,6.

In proba de 400 m. *garduri rezultatele sunt mult mai slabe ca anul trecut; majoritatea campionilor 1950 au reuşit rezultate mai slabe. Cu mult înaintea tuturor atleţilor din Europa Apuseană se găsesc alergătorii Uniunii Sovietice — Iuri Lituev, al cărui rezultat, este cu numai 0,1 secundă mai slab decât recordul Europei (51,6) şi Timofei Lunev care a reuşit 52,0 Urmează recordmanul Suediei (51,9), vârstnicul R. Larsson—52,6 şi campionul Europei A. Filiput (Italia) — 52,8, care, în cursul anului 1950 a egalat recordul Europei; Sallen (Germania) — 53,2, C. Jonsson (Suedia) — 53,3; 53,4 au reuşit K. Kolhoff (Germania), H. Witle (Anglia) şi S. Eriksson (Suedia); 53,5 — J. Elloy (Franţa).*

Dintre reprezentanţii Uniunii Sovietice, în lista primilor zece intră şi A. Iulin (53,1) şi I. Ilin — 53,2.

Recordurile au fost îmbunătăţite numai în Islanda, Portugalia şi Spania.

In proba de 3000 m. obstacole *nivelul general al performanţelor a crescut uşor faţă de anul trecut (timpul mediu al primilor zece — 9.08,1 este cu 0,4 secunde mai bun decât în anul 1950) dar cele mai*

bune rezultate sunt mai slabe decât cele din anul trecut. Tânărul german de 21 de ani Il. Gude (Germania) a realizat 9:03,0 (timpul suedezului C. Söderberg în 1950 era de 9:00,0); P. Szegedin (Jugoslavia) — 9:04,0 (în 1950 — 9:01,0); E. Blomster (Finlanda) şi tânărul recordman al Ungariei I. Apro 9:07,6; G, Carlsson (Suedia) — 9:08,0; B. Djuracovici (Jugoslavia) — 9:08,2; tânărul finlandez V. Chiischinen — 9:09,6; leaderul de anul trecut C. Söllerberg (Suedia) — 9:10,2; A. Lecat (Franţa) —9:11,0; tânărul alergător suedez Ivor Eriksson şi campionul olimpic Sjöstrand (Suedia)— 9:12,2. (Timpul celui de al zecelea anul trecut era 9:14,2). Apoi urmează I. Slavicek (Cehoslovacia) — 9:13,4; A. Guyodo şi A. Lebrun (Franţa) — 9:13,8; L. Jesenski (Ungaria) — 9:14,2.

Recordurile naţionale au fost bătute în Germania, Ungaria, Elveţia, Portugalia, Islanda.

Alergătorii Uniunii Sovietice au arătat în acest an o mare superioritate asupra tuturor celorlalţi alergători europeni. Vladimir Cazanţev, a reuşit de trei ori rezultate mai bune decât cea mai bună performanţă mondială în această probă (8:59,6) şi a corectat-o cu aproape 10 secunde realizând un timp excepţional — 8:49,8. Mihail Saltâcov a întrecut şi el cea mai bună performanţă mondială realizând 8:57,6 şi clasându-se astfel pe locul doi în lume. In primii zece din lume a intrat şi Anatolii Savenco — 9:07,4; un timp excelent a reuşit şi Nicolai Evseev — 9:11,8.

La săritura în înălţime *performanţele celor mai buni săritori europeni depăşesc întrucâtva pe cele de anul trecut iar nivelul general este la fel ca şi 1949 cel mai bun an de după război (rezultatul mediu 1 m. 97,9). Trei săritori (ca şi în 1949, faţă de unul în 1950) au trecut înălţimea de 2 m.; totuşi până la recordul european — 2,04, stabilit încă în 1936 mai este destul de mult. Experimentatul francez George Damitio (în 1949 — 2,02) a trecut 2,00 de trei ori în cursul sezonului; tinerii săritori suedezi — Gösta Svensson (în 1950 —1,93) şi Arne Jungvist au trecut pentru prima oară această înălţime. Urmează apoi A. Oman (Suedia) — 1,99; campionul Europei pe anul 1950 A. Patterson (Anglia) şi G. Videnfeldt (Suedia) 1,98. O ascensiune rapidă a avut recordmanul de juniori al Cehoslovaciei Irji Lanschi, campion al jocurilor universitare dela Berlin în care a trecut 1.97 m.; aceeaşi înălţime a fost trecută şi de recordmanul României I. Soeter. Înălţimea de 1,95 a fost trecută de R. Pewitt (Anglia), tânărul P. Halmé (Franţa), Il. Nakke (Germania) care trecuse 2,01 în 1944, V. Herssens (Belgia), M. Dimitrievici (Jugoslavia), Parados (Grecia), Il. Vally (Elveţia), A. Pilhacs (Austria) şi finlandezul de 18 ani I. Illi. Recordmanul Franţei, senegalezul Phiam (în 1950—2,03) nu a mai reuşit rezultatele din anii trecuţi.*

Recordurile naţionale au fost doborîte în Belgia, Elveţia, Jugoslavia, Grecia şi au fost repetate în Austria.

La săritura în lungime *rezultatele sezonului au rămas în general la nivelul care nu poate fi considerat ridicat al anilor anteriori, postbelici. Insăşi clasa celor mai buni săritori de astăzi este mai joasă decât cea a săritorilor dinainte de război, când existau atleţi care obţineau rezultate între 7 m. 50 şi 7 m. 90 cm.*

Cea mai bună performanță o are tânărul săritor Visser (Olanda) — 7 m. 48 cm., B. Brnad (Jugoslavia) — 7 m. 45 cm., campionul Ungariei — E. Földessy — 7 m. 41 cm., recordmanul și campionul Poloniei — E. Adamcic — 7 m. 39 cm., D. Waker (Anglia) — 7 m. 37 cm., I. Valcama (Finlanda) — 7 m. 32 cm., H. Göbel (Germania), P. Faucher (Franța) — 7 m. 30 cm., Israelsson (Suedia) — 7 m. 29 cm. și Würth (Austria) — 7 m. 28 cm.; în afară de P. Faucher, care se găsea anul trecut în fruntea listei cu rezultatul de 7 m. 59 cm. numai Földessy și Adamcic au rămas al doilea consecutiv în lista primilor zece ai sezonului.

Recordurile țării au fost bătute în Olanda, Jugoslavia, România, Luxemburg.

În 1951 doi săritori sovietici au intrat în lista primilor zece, Nicolai Andriușcenco — 7,33 și Vladimir Cotencov — 7,32.

La săritura cu prăjina, *în ultimii doi-trei ani s'a observat o creștere simțitoare a performanțelor europene. În sezonul 1951 a crescut numărul săritorilor care au trecut înălțimea de 4 m. și mai sus (34 față de 26 în 1950); totuși, unii dintre cei mai buni săritori cu prăjina din Europa și-au scăzut performanțele. Din această cauză, rezultatul mediu al primilor zece a fost scăzut față de 1950 (4 m. 23,1 cm. față de 4 m. 25,8 cm.). Pe lângă aceasta însă s'au ridicat câțiva tineri care progresează repede (Landström, Schneider, Chiesa, Saxa).*

Campionul Europei la săritura în lungime pe anul 1950 Tore Bringersson de 24 ani (Islanda) a reușit să obțină 4,32 m. la săritura cu prăjina (în 1950 — 4,25), recordmanul Europei R. Lundberg (Suedia) — 4,30 (în 1950 — 4,40), V. Sillon (Franța) — 4,29 (în 1950—4,22), V. Olenius (Finlanda) — 4,22 (în 1950 — 4,25), 4,20 au obținut finlandezii I. Püronen (4,25) și Landström de 19 ani (4,00), A. Scheurer (Elveția) (4,30), I. Schneider (Germania), G. Chiesa (Italia); lista primilor zece este încheiată de recordmanul Cehoslovaciei Antonin Saxa — 4,18. Urmează recordmanul Finlandei (4,27) Kataja și recordmanul Danemarcei R. Sternild — ambii 4,16, ex-recordmanul Europei E. Kaas (Norvegia) și V. Homfstöter (Elveția) — 4,12; înălțimea de 4,11 m. a fost trecută de tânărul săritor englez MacGregor.

Recordurile naționale au fost îmbunătățite în Islanda, Franța, Germania, Italia, Cehoslovacia, Danemarca, Anglia, Jugoslavia, România, Bulgaria, Spania, Luxemburg, Turcia.

Uniunea Sovietică are cel mai puternic lot de săritori cu prăjina din Europa; zece atleți (mai mult decât în orice țară europeană) au sărit peste patru metri. Piotr Denisenco a doborît recordul unional stabilit de Ozolin în 1939, trecând 4 m. 37 cm. Acesta este cel mai bun rezultat european al anului și al doilea din istoria atletismului european (numai cu 3 cm. sub recordul european al lui R. Lundberg). Vladimir Brajnic a sărit 4,27 (al cincilea rezultat european al anului), Boris Suharev, Victor Cniazev și Vladimir Bulatov — 4,15; Anatoli Petrov — 4,13, Victor Iagodin — 4,10, Pavel Zaharov — 4,02 m. Martin Cutman și Victor Padcenev 4,00. Rezultatul mediu al primilor zece săritori cu prăjina sovietici este de 4.13,4.

La triplu salt numai doi săritori europeni au reușit să treacă granița

celor 15 metri — finlandezii R. Hiltunen (15,24) şi P. Usihauta (15,13). Urmează Burgard (regiunea Sarre) — 14,91, R. Norman (Suedia) şi R. Sarıalp (Turcia) — 14,90. M'Bey Malic (Franţa), campionul olimpic pe anul 1948 suedezul A. Oman şi noul recordman al Poloniei Z. Weinberg — 14,87, Il. Friester (Germania) — 14,84, I. Rindal (Norvegia) — 14,83, L. Moberg (Suedia) — 14,82, A. Bertacca (Italia) 14,81.

Recordurile naţionale au fost îmbunătăţite în Franţa, Polonia, Anglia, Bulgaria, Spania.

Cel mai bun rezultat pe anul 1951 — 15,28 a fost obţinut în sală de campionul şi recordmanul Uniunii Sovietice şi Europei — Leonid Scerbacov (anul trecut el a stabilit recordul Europei — 15,70).

La aruncarea discului, *numai cinci aruncători (faţă de patru în 1950) au reuşit aruncări peste 50 m.; rezultatul mediu al primilor cinci a scăzut până la 52,07 (în 1950 era de 52,45 iar în 1948 —53,02). Ca şi în trecut, în frunte se găsesc detaşaţi discobolii italieni — campionul Europei 1946 şi 1950 şi campionul olimpic Adolfo Consolini —54,19 şi G. Tosii — 53,61. Rezultate superioare a reuşit talentatul reprezentant al Ungariei — Ferencz Klics, învingător la jocurile universitare dela Berlin; cea mai bună aruncare a lui — 51,55. Experimentatul Niquist (Finlanda) a reuşit 50,97; decatlonistul german Z. Hipp a reuşit 50,04. O aruncare fericită de 49,84 a avut aruncătorul francez J. Maissant, care atinge deobicei numai 45—46 m. C. Clansi (Irlanda) şi campionul Europei la aruncarea greutăţii G. Husseby (Islanda) au realizat 49,35. I. Munk-Plum (Danemarca) — 49,16, A. Huutoriemi (Finlanda) — 49,01. Apoi urmează C. Levan (Ungaria) — 48,66. S. Ionsen (Norvegia) — 48,64, D. Jerial (Jugoslavia) — 48,50, G. Arvindsson (Suedia) — 48,43. I. Ramstadt, finlandezii O. Partanen şi T. Karlsson, ungurul V. Horvath şi-au scăzut performanţele.*

Recordurile naţionale au fost îmbunătăţite numai în Irlanda, Danemarca, Anglia, Elveţia.

In acest sezon doi din cei mai buni aruncători sovietici intră în lista primilor zece: H. Lipp — 49,88 şi B. Matveev 49,49.

In sezonul trecut au crescut simţitor rezultatele aruncătorilor de suliţă *şi au atins cel mai înalt nivel de după război.*

Zece aruncători europeni au aruncat suliţa peste 70 metri (în 1950—8) dintre care 3 au trecut pentru prima oară această limită.

Ca şi înainte, toate primele locuri sunt împărţite de finlandezi şi suedezi; aruncătorii unor ţări ca Anglia, Franţa, Norvegia, Belgia, Italia, depăşesc rareori limita de 60 m. Reprezentantul Uniunii muncitoreşti finlandeze (TUL) şi Sni Nikkinen de 28 de ani, care a aruncat anul trecut 69 m. 88 cm., spre sfârşitul sezonului a aruncat mereu peste 70 m. şi a atins în cele din urmă 75 m. 92 cm., ceeace reprezintă al şaselea rezultat din istoria atletismului. Tânărul P. A. Baerglund a stabilit un nou record suedez — 75 m. 25 cm.; campionul Europei 1950 finlandezul Hiuiutieinen a realizat 73 m. 34 cm., H. Mox (Suedia) — 71 m. 82 cm., O. Bengtsson (Suedia) — 71 m. 38 cm., S. Daleflod (Suedia) — 70 m. 59 cm. Acelaş rezultat a fost obţinut de P. Vesterinen (Finlanda), experimentatul G. Petersson (Suedia) — 70 m. 55 cm., R. Eriksson (Suedia) 70 m. 35 cm. (cu 3,5 m. mai puţin

decât anul trecut) şi tânărul H. Will (Germania) — 70 m. 17 cm. Eyk (Germania) s'a apropiat de limita celor 70 m. — 69 m. 54 cm.

Cele mai bune rezultate ale sezonului au fost obţinute: în Olanda — 68 m. 24 cm. (Lutchevald), în Cehoslovacia — 66 m. 91 cm. (Perek), în Ungaria — 66 m. 10 cm. (Varszegi), în Italia — 64 m. 11 cm. (Mateucci), în Franţa 59 m. 0,4 cm., în Anglia — 61 m. 33 cm., în Danemarca — 59,28, în Belgia — 55,20.

Recordurile naţionale au fost îmbunătăţite în Suedia, Olanda, România, Grecia.

Aruncătorii sovietici de suliţă au obţinut rezultate înalte în cursul sezonului trecut. Tânărul Iuri Scerbacov care s'a apropiat doi ani la rând de limita celor 70 m., a aruncat în timpul concursurilor din România 71 m. 90 cm. şi s'a clasat astfel pe locul 4 în Europa pentru sezonul 1951. Recordmanul Uniunii Sovietice (73 m. 37 cm.) Victor Ţâbulenco a atins încă dela începutul sezonului 70 m. 28 cm. dar apoi şi-a rănit braţul. Ivan Sotnicov a atins 69 m. 70 cm. iar tânărul Vladimir Cuznetov a reuşit 69 m. 06 cm.

La aruncarea greutăţii numărul general al atleţilor care au depăşit graniţa celor 15 m. a rămas la nivelul 1949—1950 (29 oameni), majoritatea lor atingând între 15 m. şi 15 m. 50 cm. Peste 16 m. au aruncat patru atleţi (în 1950 unul singur) iar rezultatul mediu al primilor zece a crescut cu 23,5 cm. faţă de anul trecut.

Campionul Europei pe anii 1946 şi 1950 Gunar Hasseby (Islanda) a atins 16 m. 69 cm. (în 1950 — 16 m. 74 cm.) J. Savidge (Anglia) a obţinut 16 m. 57 cm., atletul cehoslovac de 20 ani Jrji Scobla îmbunătăţindu-şi mult rezultatele a reuşit 16 m. 20 egalând recordul ţării iar colegul lui de club Cestmir Calina a obţinut 16 m. 06. Apoi urmează atleţii polonezi — experimentatul aruncător Mecislaw Lomovschi — 15 m. 85 cm. şi tânărul campion al ţării Tadeusz Prîver — 15 m. 78 cm., care şi-a îmbunătăţit simţitor vechiul record personal. S. Elund (Suedia) a aruncat 15 m. 65 cm. V. Jirout (Cehoslovacia) 15 m. 59 cm.; finlandezii R. Cvivisto şi I. Punti — ambii 15 m. 47 cm. încheie lista celor zece; toţi aceştia şi-au îmbunătăţit vechile performanţe. Recordmanul Suediei (16,24) R. Nilsson a aruncat numai 15,36.

Rezultate de 15 m. 31 cm. au I. Vaabel (Cehoslovacia), A. Perco (Finlanda), E. Schmidt (Germania) şi L. Staven (Norvergia), Cehoslovacia şi Finlanda au câte 5 aruncători care au depăşit 15 m.; Suedia — patru, Polonia, Anglia, România, Franţa — câte 2.

Noi recorduri naţionale au fost stabilite în Anglia, Belgia, Danemarca, Bulgaria.

Uniunea Sovietică are lotul de aruncători cel mai puternic din Europa. Recordmanul ţării şi al Europei — Heino Lipp şi-a îmbunătăţit de două ori în cursul sezonului recordurile şi s'a apropiat de graniţa celor 17 m. (16 m. 98 cm.). Al şaselea an la rând el păstrează primul loc în Europa şi intră printre primii cinci aruncători de greutate din lume. Otto Grigalca şi-a îmbunătăţit simţitor rezultatele (16 m. 72 cm.) şi a ocupat al doilea loc în Europa. Gheorghi Feodorov, trecând graniţa celor 16 metri (16 m. 09 cm.) intră în lista primilor zece europeni. Opt atleţi sovietici au depăşit graniţa de 15 m. Printre aceştia: Dimitri Gorianov — 15 m. 70 cm., Victor Ţâbulen-

co — 15 m. 37 cm., Nicolai Bancenco — 15 m. 31 cm., Boris Matveev — 15 m. 10 cm. şi Boris Butenco — 15 m. 03 cm. Rezultatul mediu al primilor zece aruncători sovietici a atins 15 m. 57,5 cm. ceeace reprezintă o cifră mai mare decât rezultatele celor mai mulţi dintre aruncătorii de greutate din Europa.

La aruncarea ciocanului, în sezoanele 1949 şi 1950, s'a constatat o creştere simţitoare a rezultatelor; recordul mondial se îmbunătăţea în fiecare an iar anul trecut s'a atins cel mai bun rezultat mediu al primilor zece Anul acesta, primele două rezultate ale sezonului sunt mai slabe decât cele de anul trecut; în schimb s'au ridicat mulţi aruncători tineri, atleţi, de valoare, iar rezultatul mediu al primilor zece a crescut cu 76 cm. faţă de cel de anul trecut.

Primele locuri sunt ocupate cu performanţe aproape egale de vârstnicul Karl Storck (Germania) — 58,89 (în 1950—58,68), recordmanul mondial Imre Nemeth (Ungaria) — 58,87 (în 1950—59,88), K. Wolf (Germania) — 58,85 (în 1950—57,41), D. Jerial (Jugoslavia) — 58,80, campionul Europei S. Strandley (Norvegia) — 58,70 (57,68). Aproape de aceştia vin recordmanul Cehoslovaciei în continuu progres, I. Dadak — 57,60 (55,89); I. Csermak de 19 ani (Ungaria) — 55,85 (anul trecut a aruncat abia 46,15), compatriotul lui, A. Bonihady — 55,61, T. Taddia (Italia) care a reuşit numai 55,59 (în 1950—59,17); lista primilor zece este încheiată de Gubjan (Jugoslavia) — 55,53. Urmează B. Milacovici (Jugoslavia) — 54,96, E. Douglas (Anglia) — 54,81, L. Petike (Ungaria) — 54,65, D. Clark (Anglia) — 54,12, I. Knotek (Cehoslovacia) — 54,00.

Recordurile naţionale au fost îmbunătăţite în Jugoslavia, Norvegia, Cehoslovacia, Polonia, Franţa, Elveţia.

In Uniunea Sovietică se ridică un grup numeros de tineri aruncători de valoare; 16 atleţi (mai mult decât în orice ţară europeană) au aruncat peste 50 metri. Cei mai mulţi dintre ei au între 19 şi 23 ani şi de aceea au posibilitatea să progreseze continuu. Astfel, G. Dâbenco a reuşit să arunce 55,60 (ocupă locul 9 în lista primilor zece), N. Sorin — 54,87, S. Nenaşev de 17 ani — 54,08, V. Sepp — 53,58, N. Redchin — 53,51.

La decatlon nivelul general al performanţelor a scăzut: numai trei decatlonişti europeni (faţă de 5 în 1950 şi patru în 1949) au totalizat o sumă de puncte mai mare decât 7000. E drept însă că doi dintre cei mai buni decatlonişti europeni şi-au îmbunătăţit întrucâtva rezultatele. E vorba de francezul Ignace Heinrich de 26 ani campion al Europei pe anul 1950 a totalizat 7476 puncte (pierzând 200 puncte în cădere la ultimul gard la 110 m. garduri). Rezultatul lui este a opta performanţă din istoria atletismului: Erne Clausen de 22 ani (Islanda) a totalizat 7453 puncte — al nouălea rezultat din istoria decatlonului. Probabil că amândoi îşi vor îmbunătăţi rezultatele.

Faţă de anul 1950, câştigătorul campionatului Suediei şi al Statelor Nordice — C. Tannander (Suedia) şi-a scăzut puţin rezultatul, totalizând 7110 puncte. Nu şi-au egalat performanţele A. Scheurer (Elveţia) — 6959, şi E. P. Eriksson (Suedia) — 6850 puncte. O. Eriksen (Norvegia) a totalizat 6834 puncte, H. Erenen (Finlanda) 6771 puncte, Schirmer (Germania)

— 6733 puncte, E. Schmidt (Germania) 6722 puncte, E. Hautameki (Finlanda) — 6707 puncte, B. Andersen (Danemarca) — 6706 puncte, Haukur Clausen de 22 ani (Islanda) — 6673 puncte.

Recordurile naţionale au fost bătute în Franţa, Islanda, Anglia.

In acest an 2 poliatlonişti ai Uniunii Sovietice au trecut peste 7000 puncte şi au intrat în rândul celor mai buni din Europa: V. Volcov — 7106 şi P. Denisenko — 7023.

La ştafeta 4x100 timpul cel mai bun aparţine echipelor Angliei (egalarea recordului naţional) şi Germaniei — 41,2. Echipa Cehoslovaciei a realizat 41,4 îmbunătăţind cu 04 secunde recordul ţării, acelaş timp a realizat echipa Ungariei. Echipa Italiei a realizat 41,5; Finlanda (record naţional) şi Polonia (deasemenea un nou record) — Portugalia — 42,1. Austria 42,2 — record naţional.

Echipa Uniunii Sovietice a concurat anul acesta mai puţin decât anul trecut când a reuşit cel mai bun timp din Europa — 40,9; totuşi a atins 41,4.

La ştafeta 4x400 echipa Germaniei a reuşit 3:10,8 (o performanţă mai bună nu a fost realizată decât de trei ori în toată istoria atletismului) ceeace reprezintă câte 47,4 de fiecare schimb; echipa Angliei 3:13,6, a Suediei 3:14,2, a Ungariei — 3:14,8 (egalarea recordului naţional din 1936), Finlanda 3:14,9 (nou record), Franţa — 3:15,0, Jugoslavia — 3:16,1, Cehoslovacia 3:16,6, Luxemburg 3:16,8, Polonia şi Belgia 3:17,2 (rezultatele ultimilor cinci echipe sunt recorduri naţionale).

Echipa Uniunii Sovietice a corectat recordul ţării şi a realizat un timp bun — 3:14,2, împărţind astfel locurile 3-4 în sezon.

★

Făcând bilanţul analizei de mai sus, se poate afirma că în general sezonul 1951 a avut drept rezultat (la bărbaţi) câteva performanţe mai bune — în alergările de 100, 1500, 5000, 10.000, 110 m. garduri, săritura în înălţime, lungime, triplu-salt, aruncarea suliţei, ciocanului, aruncarea greutăţii, performanţe egale — 200 m. şi 3000 m. obstacole şi performanţe mai slabe decât cele de anul trecut — 400 şi 800 m. plat, săritura cu prăjina, aruncarea discului, 400 m. garduri şi decatlon.

Analizând rezultatele sezonului în diferite ţări ale Europei trebue să arătăm că sportivii Franţei care în sezonul 1949 au reuşit mari succese iar la campionatul european 1950 au totalizat cel mai mare număr de puncte la bărbaţi, au pierdut în cursul acestui an toate întâlnirile cu concurenţi serioşi, — Anglia, Suedia, Finlanda. Atleţii francezi au îmbunătăţit patru recorduri ale ţării; la săritura cu prăjina (4 m. 29 cm.) şi la decatlon (7476) cu rezultate superioare şi la triplu salt — (14 m. 87 cm.) şi aruncarea ciocanului (51 m. 76 cm.) cu rezultate destul de mediocre.

Slăbiciunea atleţilor francezi la aruncări (mai ales la aruncarea suliţei şi greutăţii) este foarte evidentă; în general au scăzut rezultatele la sprint, demi-fond şi fond, alergările de garduri.

Lipsa fundamentală a atletismului francez este răspândirea insuficientă în provincie; atletismul nu are o bază largă, iar aceasta are drept rezultat lipsa rezervelor necesare. Tinerii atleţi de clasă se ridică sporadic.

In Italia nu numai că nu se observă o creştere generală a performanţelor sportive, dar chiar o scădere a rezultatelor în general. Lipsesc alergătorii de clasă — demi-fondişti şi fondişti, săritori, aruncători de suliţă; nu şi-au putut egala performanţele sprinterii F. Leccese, A. Siddi, G. Penna. Numai cei doi discoboli excepţional de tari — A. Consolini şi G. Tossi, care deţin de şapte ani supremaţia în Europa, aruncătorul de ciocan T. Taddia, săritorul cu prăjina D. Chiesa pot emite pretenţii la medaliile olimpice. Din rândurile tinerilor se ridică prea puţin atleţi talentaţi; vechii campioni ca de pildă Campagner, Beriaqua ocupă primele locuri cu rezultate foarte depărtate de vechile lor recorduri. Un nou record a fost stabilit numai la săritura cu prăjina.

In Anglia, există atleţi talentaţi ca de pildă alergătorii de 400 m. — D. Pugh şi T. Higgins, demi-fondiştii — R. Bannister, V. Nankeville, fondiştii, U. Heskett, J. Payre, maratoniştii P. Richard şi J. Peters, A. Patterson la săritura în înălţime, Mac-Gregor la săritura cu prăjina, J. Savidge la aruncarea greutăţii, E. Douglas şi M. Clark la aruncarea ciocanului. Totuşi pe lângă aceasta întâlnim rezultate slabe la sprint, aruncarea suliţei (61,00), aruncarea discului (47,32), decatlon (63,80 puncte) şi la alergarea de 3000 m. obstacole

In ultimul deceniu au scăzut simţitor performanţele atleţilor Finlandei şi Norvegiei. Totuşi în sezonul trecut atleţii Finlandei au obţinut victorii în întâlnirile cu sportivii Suediei, Norvegiei, Franţei. Tinerii atleţi R. Bac (alergarea de 400 m. plat), I. Taipale (1500 m. şi 2000 m.) au îmbunătăţit recordurile ţării. O ascensiune vertiginoasă a avut S. Nikkinev care a avut aruncări de 76—77 m. E. Landström de 19 ani progresează rapid la săritura cu prăjina; la săritura în înălţime se ridică P. Halme şi I. Iuli; rezultate excelente a obţinut V. Carponen la maraton.

Totuşi, în probele de fond, pe vremuri probe fundamentale ale atletismului finlandez, nu se constată niciun progres, lipsind şi pretendenţii la medaliile olimpice. V. Koskela, H. Posti, P. Salonen, deşi obţin rezultate destul de bune, nu vor putea face faţă luptei pentru titlul de campion olimpic. Foarte slabe sunt performanţele sprinterilor, ale alergătorilor de garduri, decatloniştilor; au scăzut rezultatele la săritura în înălţime, triplu-salt şi aruncarea ciocanului. In general, clasa atletismului finlandez nu a atins încă nivelul din 1936—1939.

In Norvegia, sezonul nu a avut prea mult succes; au avut succes numai câţiva alteţi dintre care numai S. Strandley la aruncarea ciocanului a îmbunătăţit recordul ţării, A. Boisen şi-a îmbunătăţit recordurile la 1000 şi 1500 m.; în schimb a slăbit la 800 m., probă în care reuşise 1:48,7 în 1951; M. Stokken a stabilit recorduri valoroase la 5000 m. şi 10.000 m.

Cu mai puţin succes ca anul trecut au concurat E. Kaas la săritura cu prăjina şi discobolii I. Ramstadt şi S. Jonsen. Slabe sunt rezultatele la sprint, alergările de garduri, în majoritatea săriturilor, la aruncarea suliţei şi decatlon.

Suedia care datorită „neutralităţii" în timpul celui de al doilea război mondial, a ajuns după terminarea războiului cea mai puternică ţară europeană la atletism în ultimul deceniu, trebue să considere fără succes sezonul

care a trecut. Pierderea întâlnirilor cu Finlanda şi Germania şi scăderea rezultatelor în alergările fundamentale pentru suedezi (demi-fond) provoacă neliniştea în cercurile sportive ale ţării. E drept că au fost stabilite două noi recorduri ale ţării (unul dintre acestea în anul 1950) la 10000 m. şi aruncarea suliţei dar lipsa totală a sprinterilor, alergătorilor de garduri, săritorilor în lungime şi triplu-salt, discobolilor, aruncătorilor de ciocan şi greutate de clasă, dovedeşte regresul atletismului în Suedia.

Pot emite pretenţii la medaliile olimpice: S. Landgvist, O. Oberg, I. Eriksson în alergările de demi-fond, B. Albertssons, B. Karlsson, V. Nyström — în alergările de fond, A. Iungvist, G. Svensson, A. Omun la săritura în înălţime, R. Lundberg la săritura cu prăjina, P. A. Baerglund, R. Eriksson la aruncarea suliţei.

In ţări ca Belgia, Olanda, Elveţia, Danemarca, atletismul se găseşte la un nivel destul de scăzut, chiar dacă ţinem seama de dimensiunile teritoriale ale ţărilor respective. Fiecare din aceste ţări are un campion sau doi de mare clasă, care pot emite pretenţii la medaliile olimpice dar celelalte performanţe, chiar cele realizate la campionatele ţărilor sau în întâlnirile internaţionale, sunt deobicei destul de mediocre.

In Belgia, ca şi în trecut, Gaston Reiff, campion olimpic, are rezultate superioare pe 5000 m. El a îmbunătăţit recordurile ţării pe 5000 şi 10.000 m.; la săritura în înălţime se ridică V. Herssens.

In Olanda sezonul s'a desfăşurat ceva mai bine: se ridică tinerii atleţi H. de Kroon (400 m.) şi Visser (săritura în lungime). Campionul Europei V. Slijkhuis a concurat puţin în cursul acestui sezon dar a îmbunătăţit recordul ţării la 10.000 m.

In Elveţia cel mai bun atlet este decatlonistul şi săritorul cu prăjina A. Scheurer, care şi-a scăzut însă întrucâtva performanţele faţă de 1950, se ridică tânărul J. Steger (la 400 m.), H. Vally (la săritura în înălţime) Recordurile lui A. Sutter şi O. Frischkiecht în probele de fond şi al lui O. Heflieger la aruncarea discului sunt destul de slabe.

In Danemarca se poate remarca tânărul discobol I. Munk-Plum şi săritorul cu prăjina R. Sternild (care se pregăteşte să emigreze în Canada).

De trei ani, atenţia tuturor este atrasă de succesele atleţilor micii Islande, care are câţiva pretendenţi la titlurile de onoare ale olimpiadei: T. Bringersson (la săritura cu prăjina), E. Clausen (la decatlon), G. Husseby (aruncarea greutăţii), H. Clausen (sprint). Recordurile acestui an — 4,32 la săritura cu prăjina, 7453 la decatlon sunt foarte ridicate, iar rezultatul la 110 m. garduri — 14,7 este unul dintre cele mai bune în Europa.

Astfel, în ţările de democraţie populară se vede clar creşterea calitativă şi cantitativă a atletismului în timp ce în majoritatea ţărilor capitaliste, mai ales în cele mari ale Europei Occidentale, cu toată prezenţa unor campioni şi recordmeni de clasă, se observă în general stagnarea iar uneori chiar regresul.

Atleţii sovietici care în anul 1950 figurau de patru ori în fruntea listelor de zece (bărbaţi) se găsesc în 1951 în fruntea a 7 liste.

Sezonul sportiv 1952, al cărui eveniment central vor fi jocurile olimpice dela sfârşitul lui Iulie la Helsinki, va arăta mai sugestiv raportul de forţe din atletismul european.

INDICAȚII METODICE PENTRU INVĂȚAREA JOCULUI DE POLO PE APĂ

I

Metoda de învățare a unui joc sportiv este legată de însușirea deprinderilor tehnice specifice, care la rândul lor vor fi subordonate problemelor de tactică. Tehnica este deci subordonată tacticii și nici o temă tactică nu poate avea o aplicare eficientă dacă nu există o bună cunoaștere a deprinderilor tehnice.

In jocul de polo pe apă, spre deosebire de jocurile de teren (fotbal, rugby, handbal, etc.) învățarea deprinderilor tehnice este mai întâi subordonată cunoașterii tehnicii unei alte ramuri de sport: înnotul.

La fotbal, de pildă, nu se mai pune problema învățării și a alergării căci omul cunoaște această deprindere naturală din copilărie. Innotul însă, se învață separat, fiind deci *baza* tehnicii jocului de polo pe apă.

Innotul folosit în polo pe apă este deosebit de înnotul de performanță Intr'o cursă oarecare înnotăm brasse, pe o coastă, crawl sau crawl pe spate. In jocul de polo pe apă putem înnota — după necesități — în toate trei stilurile. Dacă am presupune că un jucător de polo pe apă înnoată numai crawl, vom constata că și acest crawl este deosebit, el cerând o poziție a capului peste nivelul apei, pentru a avea o perspectivă asupra spațiului de joc. Deasemenea, în timpul înnotului, jucătorul trebue să fie gata să facă o întoarcere, să sprinteze, să scoată o mână din apă pentru a prinde balonul sau să înnoate conducând balonul.

In metoda de învățare este deci cuprinsă problema învățării înnotului necesar jocului de polo pe apă.

Fiind vorba de o muncă de antrenament cu totul deosebită de aceea pentru înnotul de performanță, învățarea se bizue pe următoarele mijloace:

1. Mărirea rezistenței prin înnot de durată, după un plan care începe în perioada pregătitoare.

In prima etapă a perioadei pregătitoare se începe cu înnot liniștit pe 800 m. (în diferite stiluri: crawl, brasse, înnot pe spate) și se merge progresiv până la 2—3000 m., în diferite procedee, distanța maximă fiind atinsă la sfârșitul perioadei pregătitoare.

Rezistența este necesară dacă ținem seama că în timpul unui joc, sunt cazuri când se înnoată 1500—2000 m.

2. Deprinderea cu sprinturi scurte și repetate se învață după acumularea unei rezistențe oarecare. Se începe cu sprinturi de 10 m., mergând progresiv cu sprinturi de 25 și 50 m., care, spre sfârșitul perioadei pregătitoare, se fac repetat. Sportivii sovietici includ în antrenamentul lor înnot de re-

zistenţă combinat cu sprinturi de parcurs. Acest mod de lucru este foarte potrivit, căci se aseamănă cu situaţiile care se ivesc în timpul jocului.

3. Intoarcerile din loc şi din înnot se învaţă mai întâi fără folosirea braţelor şi apoi cu ajutorul braţelor.

4. Startul în apă se bizue pe mişcarea picioarelor şi deaceea, învăţarea începe cu picioarele şi apoi cu ajutorul braţelor.

5. Ridicarea din apă se învaţă mai întâi fără scoaterea braţelor şi apoi cu ajutorul braţelor.

Pentru înnotători, lecţia de antrenament mai prevede învăţarea deprinderilor tehnice ca pasa, înnotul cu balonul, driblingul, prinderea balonului din sbor, procedee care se învaţă după indicaţiile cunoscute.

II

Tactica cere o pregătire anume şi se bazează pe:

a) pregătirea individuală;

b) aplicaţii colective.

După învăţarea unor deprinderi tehnice ca pasa, lovitura la poartă etc., de problemele învăţate vor fi legate temele tactice. Se stabileşte de exemplu o schemă de atac bazată pe pasă dela jucător la jucător, balonul urmând să ajungă la echipierul aflat în dreapta porţii de unde se va produce lovitura la poartă. Fiecare jucător, în parte, trebue instruit pentru ocuparea unei poziţii tactice pe teren. Individualizând antrenamentul tactic, jucătorii vor şti ce au de făcut şi pasa va trece dela om la om, pe locul dinainte stabilit. Jucătorii trebue să se obişnuiască cu *orientarea tactică.*

De aici începe aplicarea în colectiv.

Să luăm o altă temă: atac cu un număr sporit de jucători în vederea demarcării unui coechipier. Jucătorul care conduce balonul înnoată pe partea dreaptă a bazinului la patru metri de margine. Se stabileşte în mod precis poziţia celorlalţi jucători şi direcţia în care vor înainta. Purtătorul balonului ajunge la un anumit punct unde îi apare în cale un jucător advers şi este nevoit să paseze balonul. Este clipa în care ceilalţi jucători trebue să aibă poziţii favorabile pentru primirea balonului. Deci toţi jucătorii vor trebui să manevreze în acelaş timp într'o direcţie dinainte stabilită, ajutând la demarcarea jucătorului care va încheia faza.

Această aplicaţie tactică are două faze. Prima este executată fără adversar. Jucătorii se aşează în formaţia indicată de antrenor şi înnoată în direcţiile arătate, fiind atenţi la momentul când jucătorul care conduce balonul ajunge la locul de unde va pasa. Aci, fără să mai aştepte un semn oarecare, vor înnota în direcţia aleasă, astfel ca cel care pasează să-şi dea seama la rândul său de locul potrivit unde trebue să trimită balonul.

A doua fază, este învăţarea temei tactice, cu adversar.

Jucătorii sunt împărţiţi în două grupe. Unii vor face apărarea, iar ceilalţi atacul. Se vor face marcări stricte şi tema tactică va fi aplicată în condiţiile nou create. Firesţe că de aci se nasc probleme noi. De pildă se constată că jucătorul care trebuia să primească balonul este ţinut mai strâns decât un jucător aflat în altă poziţie. Se preferă deci pasa la alt jucător. Ast-

fel se desvoltă în jucători spiritul unei rapide judecări a situaţiei şi a găsirii formulei celei mai bune pentru atac.

Avem deci învăţarea temei cu variantele ei. Lărgind învăţarea temei prin aplicarea variantelor, întărim posibilităţile de atac. Vom atinge astfel toate problemele pozitive şi negative ale metodei alese. Concluziile trase sunt folositoare, căci jucătorii învaţă, în procesul de antrenament, să depăşească greutăţile care se pot ivi în joc.

In învăţarea tacticii, mişcarea din cadrul unei metode se individualizează, dându-se sarcini precise fiecărui jucător. Jucătorul care conduce balonul va învăţa drumul pe care îl are de parcurs, învingerea obstacolelor care îi ies în cale (prin dribling şi pasă) şi încheerea fazei. Jucătorul care primeşte pasa îşi va cunoaşte pe de rost poziţia aleasă ca şi cele posibile, create de o apărare mai dârză, iar ceilalţi jucători, manevrele care au darul să asigure finalitatea fazei.

Principiul învăţării tacticii merge dela simplu la compus. Aceasta înseamnă că pentru o echipă de începători alegem cele mai simple teme tactice, ca aşezarea unui centru fix care trebue să primească pasa din lateral (dreapta, stânga) şi din fundul terenului, cu sarcina reluării directe la doi metri de poartă.

Trecem apoi la sistemul schimbului de locuri, adică la teme mai complicate.

Invăţarea tacticii se bazează şi pe principiul aplicării în viteză. Sportivii sovietici pun accentul în mod deosebit pe viteza în execuţia tehnică şi viteza în mişcare a poziţiilor. Sistemul marcării „om la om" specifică jocului de polo pe apă, impune o execuţie tehnică imediată, altfel existând riscul pierderii balonului. Pentru a crea spaţiul necesar execuţiei tehnice, se realizează mişcarea jucătorului în apă, dintr'un loc într'altul, căutând cele mai favorabile poziţii pentru primirea şi jucarea balonului.

In metodica învăţării se pot produce unele greşeli dacă nu se ţine seama de sistematizarea materiei. De pildă, una din greşeli este graba de a învăţa tehnica mânuirii balonului înainte de a ajunge la o stăpânire a mijloacelor tehnice legate de înnot. In mod deosebit vedem în jocurile echipelor de juniori, elemente tinere care au învăţat mai bine prinderea balonului decât întoarcerea în loc pentru o pasă într'o direcţie opusă celei din care a venit balonul. Asemenea jucători imediat după prinderea balonului îşi pierd stabilitatea în apă din cauza mişcării greşite sau fac o întoarcere necompletă, nefiind capabili să realizeze în acelaş timp ţinerea balonului în aer şi manevra folosirii ambelor picioare şi a unei singure mâini pentru întoarcere. Sau, unii jucători tineri nu sunt învăţaţi să scoată corect capul din apă pentru o minge venită pe sus şi care se cere reluată direct în poartă. Lipsurile tehnice de această natură sunt o frână în calea progresului. Cu totul altfel s'ar petrece lucrurile dacă printr'o planificare exactă s'ar stabili durata şi numărul lecţiilor de înnot şi apoi, după o verificare atentă, s'ar trece la învăţarea deprinderilor tehnice sau la perfecţionarea lor.

O altă greşală obişnuită este neglijarea aplicaţiilor tactice cu „umbra", adică desfăşurarea unui atac cu un adversar imaginar. Temele tactice au o

schemă precisă și un obiectiv clar. Jucătorii care au învățat teoretic schema de atac și o aplică fără obstacol, capătă mai repede deprinderea acțiunii și o vor realiza mai repede, mai precis, atunci când trec la aplicarea exercițiului de atac cu un adversar.

Pentru învățarea mijloacelor de apărare, primele lecții vor trebui să se concentreze asupra metodei de supraveghere om la om, adică a urmăririi fiecărui jucător în parte. Asemenea acțiuni încep prin mișcări fără balon, imaginând un atac oarecare. Jucătorii din apărare vor urmări mai întâi învățarea mișcărilor de înnot în apărare a unui adversar fără balon, care înnoată mai repede decât atunci când conduce balonul. In partea a doua a învățării aceleași acțiuni de astădată cu balonul, prin grija pentru acoperirea direcției este mai mică, sporind atenția pentru partea prin care poate fi obținut balonul de către apărători.

Antrenorii de polo pe apă vor putea face progrese în munca de pregătire a jucătorilor numai printr'o sistematizare a mijloacelor tehnice și tactice, stabilind progresia lecțiilor după greutatea de execuție a mijloacelor. Cel puțin pentru echipe de juniori, categoria II-a și I-a, această regulă devine o necesitate pedagogică, echipele de maeștri făcând un antrenament de perfecționare care se bazează pe alte teme.

DESPRE UNELE PARTICULARITĂȚI IN TEHNICA ȘI TACTICA JOCULUI MAEȘTRILOR DE FOTBAL

de S. A. SAVIN

Cele mai multe cărți și articole despre jocul de fotbal, cu excepția cărții lui B. A. Arcadiev, consacrată tacticii jocului, nu scot în evidență particularitățile jocului maeștrilor fotbalului, și aceasta — desigur — nu contribue la folosirea experienței lor de marile masse de jucători. In afară de aceasta, literatura de specialitate nu dă un răspuns complet la unele probleme importante ca de pildă: ce fel de procedee tehnice folosesc maeștrii de fotbal, cum se folosesc și care este raza lor de acțiune pe teren? Pentru obținerea materialelor care să lămurească aceste probleme, am urmărit jocurile din campionatul U.R.S.S. 1951, disputate între echipele de maeștri. Trebue să arătăm că metoda de observații pe care am adoptat-o păcătuește prin faptul că este subiectivă. Ea poate fi îmbunătățită, dacă cercetările ulterioare se vor face de un număr mai mare de observatori. Totuși, după părerea noastră, materialul adunat poate ajuta pe antrenori și jucători chiar în această formă. Pentru a dobândi cât mai mult material, fiecare jucător a fost urmărit timp de o repriză.

TEHNICA JOCULUI

Observațiile pe care le-am făcut asupra grupei jucătorilor fruntași în sezonul 1951, arată că înaintașii folosesc de cele mai multe ori procedee tehnice ca stopul, conducerea mingii, pasele (tabelul 1). Apoi urmează deposedarea adversarului de minge. Inaintașii sunt în situația de a folosi rar lovitura la poartă (între 4 și 5 lovituri).

Inaintașii aruncă foarte rar mingea dela tușe și execută tot atât de rar lovituri de pedeapsă, lovituri libere și de colț. Deci procedeele de bază pentru înaintași sunt: stopurile, conducerile de minge, pasele, a căror perfecționare trebue să ocupe un loc important în antrenamentul înaintașilor. Cu toate că lovitura la poartă se execută foarte rar în joc, însemnătatea ei este foarte mare. Lovitura puternică, precisă, hotărăște succesul întâlnirii. Jucătorul de fotbal trebue învățat să folosească cu maximum de precizie posibilitatea (care i se oferă rar) de a trage la poartă. In cursul jocului, pentru loviturile la poartă, se creează foarte rar poziții standard. Antrenamentul adoptat în U.R.S.S. pentru loviturile la poartă se desfășoară de cele mai multe ori în condiții standard, în afara condițiilor de joc. Deaceea jucătorii care trag puternic și precis la poartă, nu pot valorifica deseori în cursul jocului situații favorabile pentru o lovitură puternică și precisă. Deci, antrenamentele pentru loviturile la poartă trebue să aibă un caracter cât mai variat, creindu-se în timpul lor situații care să se apropie cât mai mult de cele

de joc. Aici trebue să delimităm învăţarea loviturii la poartă (care poartă un caracter de şcoală şi are sarcina de a forma o lovitură corectă) şi antrenamentul loviturii adoptat la condiţiile jocului şi care presupune căutarea celor mai bune variante pentru efectuarea loviturii.

Tabelul 1

Procedeele tehnice	INAINTAŞII													Total în 13 jocuri
	Carţev	Nicolaev	Soloviov	Simonian	Garbunov	Comarov	Nicolaev	Scerbacov	Gogoberidze	Dementiev	Socinev	Eghiers	Suvalov	
Stopuri	16	8	8	12	9	5	8	11	13	6	5	11	4	116
Conduceri ale mingii	16	7	4	16	9	11	4	8	7	6	2	13	10	113
Pase	8	11	15	6	7	4	10	7	10	8	9	8	10	113
LOVITURI														
degajări	—	—	1	—	—	1	1	—	2	1	—	3	1	10
la poartă	5	2	—	1	2	1	2	1	—	1	—	2	—	17
de pedeapsă	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	1	1	—	3
libere	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
de colţ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	—	—	1
Aruncări dela tuşe	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—	1	—	—	3
Deposedări de minge	3	—	9	1	10	3	2	—	—	4	—	4	—	36

Procedeele tehnice	FUNDAŞII											Mijlocaşii		
	Crijevski	Cistovhalov	Hrenov	Socolov V.	Metelski	Gomes	Cruşenoc	Larionov	Paladian	Antonevici	Total 10 joc	Netto	Larin	Total 2 joc.
Stopuri	1	4	4	3	2	4	7	2	7	2	36	10	8	18
Conduceri ale mingii	1	1	3	1	2	1	3	2	3	—	17	5	9	14
Pase	3	4	4	3	2	5	10	2	3	2	38	13	8	21
LOVITURI														
de degajare mai ales în urma interceptării paselor	30	12	8	20	5	21	2	8	12	7	136	6	7	13
la poartă	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—	2
de pedeapsă	—	2	1	1	3	1	2	2	—	—	12	—	2	2
libere	—	—	—	—	—	—	1	—	—	1	2	—	—	—
de colţ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	1
Aruncări dela tuşe	—	1	—	—	—	—	6	4	1	2	14	1	3	4
Deposedări de minge	—	1	2	6	1	1	2	—	1	1	15	—	3	3

Datorită faptului că deposedarea adversarului ocupă un loc important în jocul înaintaşilor, se impune ca antrenarea acestui procedeu să se bucure de o atenţie mai mare ca până acum. Se poate afirma că echipele sovietice nu au încă o metodică de antrenament îndeajuns de adâncită în ceeace priveşte deposedarea de minge; dealtfel o asemenea metodică de antrenament lipseşte şi pentru cele mai multe din celelalte procedee tehnice. Manualele sovietice fac mai ales descrierea procedeului tehnic dar nu cuprind o metodică de antrenament a procedeelor tehnice ale jocului.

Elaborarea acestor metode — este o problemă de importanţă primordială. Experienţa acumulată de echipele de fotbal ale maeştrilor cuprinde destul material în acest scop.

Jocul mijlocaşilor se apropie de cel al înaintaşilor. Şi aici se folosesc mai ales procedee ca stopurile, conducerile mingii, pasele. Un loc ceva mai mare îl ocupă aruncările mingii dela tuşe şi deposedările. Deaceea, antrenamentul de tehnică al mijlocaşilor poate să se desfăşoare deseori împreună cu înaintaşii, punându-se accent pe aruncările la tuşe, pe deposedările de minge şi pe efectuarea loviturilor de pedeapsă. Aceasta trebue să contribue la realizarea jocului de ansamblu al înaintaşilor şi mijlocaşilor.

Jocul fundaşilor este cu totul opus jocului înaintaşilor. Locul cel mai important în jocul fundaşilor îl ocupă interceptarea mingii cu lovituri de degajare, mai ales cele fără adresă. Loviturile se execută cu capul şi cu picioarele, din poziţiile cele mai diverse şi mai grele şi mai ales în condiţiile atacului echipei adverse. Oricât ar părea de ciudat, totuşi fundaşul îl atacă rareori pe atacantul advers pentru a-l deposeda de minge. Fundaşii execută mult mai des aruncări dela tuşe, lovituri de pedeapsă şi lovituri libere. In cazul fundaşilor, aproape că sunt excluse loviturile la poartă şi loviturile de colţ.

La fundaşi, conducerea mingii ocupă un loc foarte mic. Toate acestea determină un alt sistem de antrenament, pentru perfecţionarea tehnicii fundaşilor. Cel mai important loc trebue să-l ocupe antrenamentul în lupta cu adversarul pentru a intra în posesia mingii în condiţiile cele mai variate. La fel ca şi la înaintaşi, aici trebue să deosebim învăţarea loviturii de antrenamentul loviturilor, pentru o cât mai bună adresă la coechipier.

Literatura metodică existentă nu prevede delimitări precise ale antrenamentului în tehnica înaintaşilor, mijlocaşilor şi fundaşilor şi nu face o caracterizare completă a procedeelor tehnice, potrivit locului pe care îl ocupă jucătorul în echipă. Aceasta îngreuiază diferenţierea antrenamentului. Se individualizează numai antrenamentul portarului. In practica muncii de instruire antrenament, aceste delimitări sunt făcute mai clar dar ele sunt insuficient fundamentate din punct de vedere teoretic. Fundaşii îşi antrenează mai ales loviturile cu picioarele, lovind mingile (care vin spre ei) în direcţii precise, rectilinii, trimiţându-le la distanţe medii şi lungi. De cele mai multe ori acest antrenament este izolat de joc; în joc se folosesc lovituri variate în luptă directă şi în cele mai neaşteptate poziţii şi direcţii.

Din acest punct de vedere trebue revăzută întreaga literatură metodică existentă pentru această problemă. Metodica antrenamentului tehnic este

insuficient elaborată şi se găseşte în urmă faţă de metodica pregătirii tactice a echipelor şi a pregătirii fizice a jucătorilor de fotbal.

Pentru portari sunt tipice: ieşirile din poartă. Ei recurg mai ales la prinderea mingii şi deci pentru ei acesta este procedeul de bază. Acelaş principiu este enunţat şi în literatura metodică.

Tabelul 2

Folosirea procedeelor tehnice de către portar

Procedeele tehnice	Sanaia	Berlizov	Cornilov	Corolevici	Total în 4 jocuri
Ieşiri pentru prinderea mingii . . .	16	15	3	2	36
Prinderea mingii pe loc	4	2	3	1	10
RESPINGEREA MINGII:					
cu mâinile (palmele)	2	4	1	1	8
cu picioarele	—	1	—	—	1
cu pumnii	3	—	1	—	4
Prinderea mingii	15	13	4	2	34

In ultimul timp a căpătat o mare răspândire respingerea mingii cu pumnul. Literatura existentă se referă la practica învechită a jocului cu amândoi pumnii. Metodica antrenamentului pentru respingerea mingilor de către portar cu un singur pumn este slab elaborată şi se desvoltă spontan în practica jocului, neprimind o fundamentare teoretică. Se pune problema elaborării tehnicii jocului portarului cu un singur pumn şi a procedeelor de respingere a mingilor neaşteptate trase puternic şi care se ajung greu.

Executarea procedeelor tehnice de către echipele sovietice în jocurile campionatului U.R.S.S. 1951 este prezentată în tabelele 3, 4, 5, 6, 7.

Marea majoritate a paselor executate de jucătorii sovietici se execută cu ristul. In al doilea rând sunt pasele executate cu partea interioară a labei. Acestea sunt procedeele fundamentale pentru pasarea mingii. In literatura existentă lipseşte o astfel de clasificare în executarea paselor.

Echipele folosesc foarte rar pasele cu capul şi preferă să joace pe jos.

La executarea paselor echipele folosesc foarte puţin pasele scurte, în adâncime şi într'o măsură şi mai mică pasele laterale scurte şi pe cele lungi în adâncime. Deasemenea se folosesc foarte puţin pasele lungi care sunt eficace în sensul că reprezintă un câştig de timp. Echipele sovietice folosesc prea mult pasele înapoi.

Observaţiune. Datorită superiorităţii evidente a echipei Ţ.D.S.A. în repriza a doua a jocului Ţ.D.S.A.—V.M.S., jucătorii dela V.M.S. au fost mult

Tabelul 3

Pasarea mingii

PROCEDEUL	„Dinamo" (M)	„Spartac" (Tb.)	Amândouă echipele
Cu vârful	1	—	1
Cu partea interioară a labei	14	7	21
Cu partea exterioară a labei	9	—	9
Cu ristul	22	37	69
Cu capul	8	3	11
Cu călcâiul	—	—	—

P A S E	Ț.D.S.A	V.M.S.	Ț.D.S.A.	3 echipe
Lungi în adâncime	22	13	18	53
Scurte în adâncime	48	12	26	86
Lungi laterale	8	6	—	14
Scurte laterale	34	5	16	55
Lungi in diagonală	8	3	19	30
Scurte în diagonală	7	2	11	20
Inapoi	12	4	14	30
	139	45	104	

mai puțin timp în posesia mingii. Ei trimeteau mingea înainte fără a folosi pasele laterale.

In literatura existentă nu găsim încă o clasificare în executarea paselor. O astfel de clasificare ar fi fost de un real folos în structura activității de antrenament.

Tabelul 4

Oprirea mingii

PROCEDEUL	„Dinamo" (L)	„Spartac" (M)	„Dinamo" (M)	3 echipe
Cu talpa	2	3	2	7
Cu laba:				
partea interioară	29	45	19	93
partea exterioară	2	2	—	4
Cu ristul	4	5	1	10
Ca capul	—	1	—	1
Cu pieptul	1	2	—	3

Procedeul principal pe care îl folosesc jucătorii pentru oprirea mingii este procedeul cu partea interioară a labei. Stoparea mingilor în aer, cu ristul se foloseşte foarte rar. Pieptul deasemenea e folosit foarte rar pentru oprirea mingii, cu toate că acest procedeu este foarte eficace şi în acelaş timp economic. Literatura existentă nu dă indicaţii precise în această privinţă.

Tabelul 5

Conducerea mingii

PROCEDEUL	V.M.S.	Ţ.D.S.A.	„Şahtior"	3 echipe
Cu vârful	1	—	—	1
Cu ristul:				
partea exterioară	6	11	5	22
partea interioară	6	5	4	15
Cu fente:				
de corp	—	1	1	2
de picior	—	1	—	1

Se impune atenţiei folosirea foarte redusă a conducerii mingii cu fente (aici nu intră driblarea adversarului). In general jucătorii folosesc alternativ conducerea mingii cu partea exterioară şi interioară a labei. Totuşi, conducerea mingii cu partea exterioară a labei este mai eficace şi jucătorii o folosesc cu mai multă tragere de inimă. Acest procedeu permite menţinerea direcţiei necesare a mingii cu o cheltuială minimă de energie. Aceasta o subliniază M. D. Tovarovschi în cartea sa „Fotbal".

Tabelul 6

Lovituri la poartă

Procedeul	Torpedo (M)	V,V.S.	Spartac (Tb)	Torpedo (M)	Locomotiv	Echipa oraşului Calinin	5 echipe
Cu ristul:							
mijlocul ristului .	—	2	—	1	—	1	4
partea exterioară .	—	—	1	1	1 (gol)	—	3
partea interioară .	9	6 (gol)	3	4	3	4	29
Cu capul	1	1 (gol)	—	2	1	—	5
Cu partea interioară a labei	2(gol)	—	1	—	—	1	4
Cu vârful	1	—	—	—	—	—	1
							46

La loviturile la poartă jucătorul acordă o precădere evidentă loviturii cu partea interioară a ristului. Acesta este un procedeu fundamental, deşi la antrenamente, jucătorii preferă să-şi perfecţioneze lovitura cu mijlocul ristului, care însă se întrebuinţează mai rar în loviturile la poartă din cursul

Tabelul 7

Executarea loviturilor de pedeapsă, libere, de colţ şi a aruncărilor de tuşe

LOVITURILE	V.V.S.	„Şahtior"	T.D.S.A.	3 echipe
DE PEDEAPSĂ:				
Cu ristul:				
Mijlocul ristului	—	—	—	—
Partea exterioară a ristului	—	—	—	—
Partea interioară a ristului	2	4	4	10
Cu partea interioară a labei	1	—	—	—
Cu vârful	—	—	—	—
LIBERE:				
Cu ristul:				
Mijlocul ristului	—	—	—	—
Partea exterioară a ristului	—	—	—	—
Partea interioară a ristului	—	1	1	2
Cu partea exterioară a labei	—	1	—	1
Cu vârful	—	1	—	1
DE COLŢ:				
Cu ristul:				
Cu mijlocul ristului	1	—	—	1
Cu partea exterioară a ristului	—	—	—	—
Cu partea interioară a ristului	—	1	2	3
Cu partea interioară a labei	—	—	—	—
Cu vârful	—	—	—	—
ARUNCAREA DELA TUŞE:				
De pe loc, departe	1	7	3	11
De pe loc, aproape	9	6	5	20
Cu un pas, departe	—	—	—	—
Cu un pas, aproape	—	—	—	—
POZIŢIA DEGETELOR PE MINGE IN MOMENTUL ARUNCĂRII:				
Lateral	10	11	8	29
din spate	—	2	—	2

jocului. Pentru loviturile la poartă se creează rar, condiţii favorabile. Se ştie că lovitura cu partea interioară a ristului este mai simplă.

Deasemenea se impune atenţiei faptul că din numărul total al loviturilor, numai aproximativ 10% îşi ating ţinta. Iată dece este atât de important să se acorde o mare atenţie în cadrul antrenamentelor, preciziei loviturilor.

Totuşi, cu toate că lovitura cu partea interioară a ristului este mai simplă, lovitura cu mijlocul ristului este cea mai puternică şi mai precisă şi de aceea trebue să se acorde mai multă atenţie antrenamentului ei.

Pentru executarea loviturilor de pedeapsă, libere şi de colţ, jucătorii acordă precădere loviturii cu partea interioară a ristului şi nu folosesc deloc lovitura cu mijlocul ristului şi cu partea lui exterioară.

Pentru aruncarea mingii dela tuşe, jucătorii recurg la aruncarea de pe loc la o distanţă mică, ţinând mingea nu din spate, aşa cum o recomandă manualele, ci lateral. Tehnica de executare a aruncării mingii este de un nivel scăzut. Importanţa acestui procedeu este în mod evident subapreciată; antrenamentului lui nu i se acordă atenţie, deşi poate da rezultate bune dacă se execută corect.

Din toate procedeele tehnice, pe baza observaţiilor, se pot enumera cele mai importante pe care le folosesc actualmente mai des jucătorii.

1. Pasele cu ristul.
2. Stopurile cu partea interioară a labei.
3. Conducerea mingii cu partea exterioară a ristului.
4. Lovituri la poartă cu ristul.
5. Executarea loviturilor de pedeapsă, libere, de colţ, cu ristul.

Totuşi folosirea mai rară de către jucători a unor procedee ca de pildă deposedarea adversarului de minge, pasul înapoi dat cu adresă, fentele, aruncarea mingii, jocul cu capul, nu dovedesc că aceste procedee sunt mai puţin importante decât cele pomenite mai sus. Noi credem că acesta este rezultatul subaprecierii de către jucători şi antrenori a procedeelor şi rezultatul atenţiei insuficiente care se acordă antrenamentului lor.

Noi n'am reuşit să studiem complet această problemă şi cercetările în această direcţie trebue continuate.

TACTICA JOCULUI

Urmărind acţiunile jucătorilor în întâlnirile pentru campionatul U.R.S.S., am avut posibilitatea să ne lărgim reprezentarea pe care o aveam asupra zonelor primordiale ale acţiunilor lor.

Observaţiile au arătat că raza de acţiune a fundaşilor, atât pe axa longitudinală cât şi pe cea transversă a terenului, s'a lărgit considerabil. Fundaşul modern trebue să acţioneze pe un spaţiu mult mai mare, în răstimpuri scurte de timp. Deci, calităţile lui fizice (viteza şi rezistenţa) trebue să se desvolte mult mai mult decât o cer manualele de specialitate, care trebue revăzute în lumina modificărilor intervenite în practica muncii de antrenament a echipelor de maeştri.

Raza de acţiune a fundaşilor-centri s'a lărgit deasemenea. Totuşi, ne-

voia de a fi mereu gata să apere zona cea mai primejdioasă — zona din faţa porţii — obligă pe fundaşul centru să fie foarte prudent în deplasările înainte; el le va face numai în cazuri de nevoie extremă sau atunci când echipa lui are o superioritate teritorială evidentă. Aceste reguli nu sunt respectate de fundaşii centri englezi, care consideră pe fundaşul centru drept mijlocaş centru, bineînţeles însă cu funcţia de apărare evidentă. Fundaşul centru englez lasă deseori descoperită zona din faţa porţii, unde este dublat de fundaşii de margine.

Raza de acţiune a mijlocaşilor a crescut simţitor. Mijlocaşul controlează întreaga jumătate a terenului pe axa longitudinală. Aceasta impune cerinţe deosebite jucătorului, în ceeace priveşte viteza şi rezistenţa. Reprezentanţii stilului din Europa apuseană (Cockburn, etc.) acţionează în linia de mijloc într'un sector redus al terenului.

Raza de acţiune a extremelor s'a schimbat datorită deselor deplasări pe partea opusă a terenului, a retragerilor pentru a participa la apărare şi pentru atragerea fundaşilor adverşi în vederea depăşirii lor prin contraatac.

Raza de acţiune a interilor s'a mărit prin retragerea pronunţată în apărare şi prin deplasările în latul terenului. Aceste tendinţe se manifestă deosebit de clar în jocul unuia dintre cei mai buni interi ai ţării — V. Nicolaev (Ţ. D. S. A.).

Raza de acţiune a înaintaşilor-centri s'a mărit din cauza retragerii şi deplasărilor laterale. După cum se vede din schemă, reprezentanţii şcolii din Europa apuseană joacă după sisteme vechi.

Portarul joacă în tot cuprinsul spaţiului de pedeapsă. El acţionează ca al patrulea fundaş, cu singura diferenţă că îi este permis să joace cu mâinile. Aceasta întăreşte mult apărarea echipelor.

Din observaţiile făcute se poate trage concluzia că raza de acţiune a tuturor jucătorilor s'a lărgit mult prin perfecţionarea metodelor muncii de antrenament în anii de după război. Metodele sovietice sunt mult superioare celor engleze. Mărirea razei de acţiune a jucătorilor a pus multe probleme noi şi mai ales problema jocului de ansamblu şi a schimbului de locuri, problema pregătirii fizice, tehnice, şi tactice multilaterale a jucătorilor de fotbal. Unii specialişti consideră că în actuala etapă de desvoltare a jocului de fotbal, specializarea jucătorilor nu este obligatorie. Această afirmaţie este cu totul greşită. După cum se vede din observaţiile asupra tehnicii jucătorilor, specificul procedeelor tehnice depinde de locul lor în echipă.

Noi ne-am expus punctul de vedere în jurul acestei probleme în cunoscutul articol „Descoperiri false" [1]), ca răspuns la articolul lui B. A. Arcadiev „Despre universalism în fotbal".

Spre deosebire de B. A. Arcadiev, care a încercat într'o formă anumită să nege, greşit, specializarea în fotbal, noi susţinem că odată cu desvoltarea fotbalului se schimbă şi se perfecţionează funcţiile jucătorilor. Cu toată diversitatea îndatoririlor jucătorilor, funcţiunile lor de bază s'au menţinut şi nu dispar căci altfel jocul, dintr'un proces organizat s'ar fi transformat

1) Ziarul „Sovietchi port" Nr. 103 (1906 din 1.IX 1951)

într'unul spontan şi şi-ar fi pierdut sensul. In articolul amintit am arătat că metodele actuale de instruire şi antrenament trebue revizuite, dar nu în legătură cu dispariţia diferitelor funcţiuni ale jucătorilor ci dimpotrivă, cu lărgirea lor. In special, e foarte important să se găsească rezolvarea corectă a problemei cu privire la pregătirea tactică a jucătorilor pentru o mai bună folosire a câmpului lor de acţiune, actual şi eventual.

In lumina celor afirmate, jocul de ansamblu şi schimbul de locuri capătă astăzi, mai mult ca oricând, o uriaşă însemnătate şi deaceea antrenamentul jucătorilor de fotbal trebue să se desăşoare în această direcţie.

Urmărind rezolvarea acestei probleme în practica activităţii de instruire-antrenament, vom reuşi să rezolvăm sarcini foarte importante.

Astfel, observaţiile expuse în articolul de faţă ne ajută să punem problema necesităţii studierii mai adâncite a jocului modern de fotbal. Noi credem însă că şi în forma aceasta observaţiile în legătură cu tactica jocului maeştrilor de fotbal ne vor permite să precizăm întrucâtva reprezentarea pe care o au jucătorii şi cea care este afirmată în literatura metodică, cu privire la caracterul jocului fotbaliştilor şi deci, vor putea fi folosite ca îndreptar în munca de instruire-antrenament.

TEHNICA ÎMPINGERII GREUTĂȚII

de V. N. TUTEVICI
Maestru al sportului, candidat în științe tehnice

De la începutul desvoltării acestei probe, perfecționarea tehnicii aruncării greutății s'a desfășurat urmând calea măririi vitezei mișcării și a folosirii maxime a forței aruncătorului. La început greutatea se arunca mai ales prin forța brațului și mâinii, fără a se acorda atenție activității picioarelor, a corpului și vitezei de deplasare în cerc. Mai târziu tehnica s'a bazat pe valorificarea forței întregului corp, însă aproape fără participarea picioarelor. In timpul saltului, aruncătorul executa o puternică torsiune a centurii scapulare ceeace contribuia la o bună folosire a forței corpului. Startul s'a ameliorat și a câștigat în viteză, iar svâcnirea piciorului stâng în timpul saltului a început să fie folosită mai bine. Mișcarea în cerc a început să se excute mai rapid.

Etapa următoare în desvoltarea tehnicii aruncării greutății se caracterizează printr'o folosire și mai mare a forței întregului corp al aruncătorului; greutatea a început să fie aruncată punându-se un accent deosebit pe activitatea picioarelor, a căror forță era folosită foarte puțin înainte. Viteza de deplasare în cerc a crescut brusc, ceeace a impus mișcarea rectilinie a greutății și, ca urmare, lichidarea torsiunii corpului înaintea efortului final. Răsucirea corpului, efectuată de coapse și în general de corpul întreg a rămas totuși — e drept — numai la sfârșitul efortului final. In prezent, acest procedeu de aruncare a greutății este folosit de mulți dintre aruncătorii sovietici.

Totuși această tehnică de aruncare a greutății are și lipsuri. In special, răsucirea finală a corpului care, în cadrul acestui procedeu, este asigurată prin acțiunea de răsucire a piciorului drept, obligă piciorul drept să acționeze nu numai pentru întindere ci și pentru rotare. Aceasta duce la folosirea insuficientă și greșită a forței piciorului drept, care acționează în general pentru răsucire. Aruncătorul este nevoit să pună coapsa și talpa aproape perpendicular pe direcția aruncării, ceeace îngreuiază întrucâtva realizarea unei îndoiri destul de pronunțate a piciorului drept din cauza încordării puternice în articulația genunchiului.

In cadrul acestei poziții a piciorului drept, greutatea — în poziția inițială, înainte de începerea efortului final, — se găsește insuficient depărtată spre dreapta și ca urmare, aruncătorul scurtează calea de acționare a forței sale asupra greutății. In afară de aceasta, pentru a asigura această poziție a piciorului drept, este necesar să se deplaseze coapsa și genunchiul drept mult înainte, iar aceasta duce la mărirea duratei saltului și deci la o oarecare pierdere de viteză.

Lipsurile enumerate sunt aproape complet lichidate în noul procedeu de aruncare a greutății care se caracterizează printr'o mai mare viteză de deplasare a aruncătorului în cerc, prin mărirea porțiunii în care aruncăto-

rul acționează asupra greutății, printr'o mai bună folosire a forței picioarelor și prin executarea efortului final fără accent pe răsucirea corpului.

Aceste avantagii se obțin printr'o altă așezare a piciorului drept care e desfăcut mai spre dreapta și care dă aruncătorului posibilitatea de a accentua îndoirea piciorului după executarea saltului și prin aceasta de a retrage mai mult greutatea spre dreapta. Această fixare a piciorului drept se efectuează mai rapid; într'un mod diferit se execută și efortul final, în care efortul piciorului drept urmărește numai întinderea, ceeace ameliorează folosirea forței piciorului și accelerează împingerea.

In articolul de față vom descrie tehnica stilului de aruncare a greutății folosită cu succes de aruncătorii din Moscova, dintre care, cei mai buni și mai ales elevul antrenorului L. Mitropolski, O. Grigalca (16 m. 72 cm.) au obținut rezultate de valoare.

ȚINEREA GREUTĂȚII IN MÂNĂ ȘI POZIȚIA EI LA UMĂR

Aruncătorul trebue să țină greutatea în mână și să o plaseze la umăr, potrivit dimensiunilor și structurii mâinii sale și a centurii scapulare, pentru ca în primul rând să-i fie comod și în al doilea rând să asigure transmiterea forței corpului și brațelor, greutății, în procesul împingerii.

Datorită caracterului divers al relațiilor dintre lungimea brațului și antebrațului, suplețea centurii scapulare, forța și dimensiunile degetelor, nu se poate recomanda un anumit procedeu de ținere și plasare a greutății; totuși există o serie de reguli care trebue respectate.

La alegerea procedeului de ținere a greutății în mână trebue să ținem seama de următoarele:

1. Greutatea se așează pe falangele degetelor; degetele trebue să fie uniform depărtate; degetul mic asigură echilibrul transversal al greutății; el se lasă sau lateral sau se îndoaie din articulații simultan cu deplasarea.

2. Greutatea nu trebue nici apucată și nici strânsă; ea se pune absolut liber pe degete.

Pentru verificarea felului în care e așezată greutatea în mână, aruncătorul ridică mâna cu greutatea deasupra capului și astfel, greutatea, sub acțiunea „propriei sale greutăți" se așează pe degete.

In figurile 1 și 2 se arată două procedee de ținere a greutății. Primul este de bază și cel mai răspândit. Majoritatea aruncătorilor îl execută aproximativ la fel: greutatea se așează liber în cavitatea claviculei și se apasă ușor de gât; cotul este dus în dreapta. Uneori greutatea se lasă mai jos și prin întoarcerea capului la dreapta se acoperă cu bărbia.

Pentru așezarea corectă a greutății la umăr trebue să se țină seama de următoarele :

1. Greutatea nu trebue ținută înalt ci cât mai aproape de piept.
2. Umărul drept trebue ținut liber și ușor lăsat în jos.
3. Greșită este deasemeni poziția mâinii brațului drept în care antebrațul se găsește mai sus de umăr, iar cotul se ridică prea sus.
4. Cotul brațului drept trebue dus ușor înainte, fără a ridica în acest timp umărul; deasemenea nu trebue lăsat cotul mult în jos și nici nu trebue apropiat de șoldul drept.

5. Capul trebue ţinut vertical, întors uşor la dreapta, fără a fi lăsat în jos. Capul întors în direcţia aruncării reprezintă o poziţie greşită.

Figura 2 înfăţişează felul în care se ţine greutatea la umăr, fără sprijin. Acest procedeu, fiind greu de executat, se întrebuinţează rar şi mai ales de atleţii care au o centură scapulară puternică (deoarece marele volum al muşchilor bicepsului nu le permite să aşeze comod greutatea pe umăr).

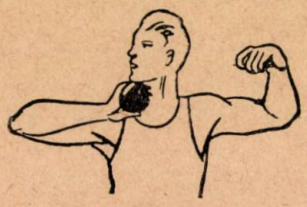


Fig. 1

Fig. 2

Ţinerea greutăţii fără sprijin permite eliberarea umărului şi, în afară de aceasta, o mai bună valorificare a proprietăţilor balistice ale muşchilor centurii scapulare superioare.

Folosînd acest procedeu, aruncătorul trebue să fie mereu atent la poziţia cotului drept, care trebue ţinut uşor înainte; în timpul saltului poziţia cotului trebue să rămână aceeaşi.

In figurile 1 şi 2 se arată două variante de ţinere a braţului stâng, iar în figura 9 (poziţia 2) — o a treia variantă.

Poziţia braţului stâng (fig. 9) în care aruncătorul, ţinând cotul la nivelul feţei, pare că „se acoperă" cu mâna stângă, asigură întinderea muşchilor şoldului stâng şi măreşte prin aceasta eficacitatea acţiunii braţului stâng în efortul final. Această poziţie „de acoperire" cu braţul stâng, va contribui la deplasarea umărului stâng cu greutatea înapoi, care trebue împiedicată prin deplasarea inversă înainte a cotului drept. In cazul celui de al doilea procedeu de ţinere a braţului stâng (fig. 2), acesta se întinde în direcţia aruncării. Această poziţie trebue menţinută până la începerea efortului final. Cu toată dificultatea executării, această poziţie are avantagiile ei: ea asigură o bună fixare a umărului, ferindu-l de deplasarea înapoi, care poate să se producă în momentul saltului sau după aterizare. Această deplasare prin întoarcere este o greşală gravă dar din păcate foarte răspândită.

Poziţia braţului stâng din fig. 1 este foarte simplă şi deaceea este folosită de cele mai multe ori de aruncători: braţul stâng este îndoit din cot aproximativ sub un unghi de 90°, iar cotul este îndreptat uşor în sus şi la dreapta.

Indiferent de procedeul de ţinere al braţului stâng pe care îl foloseşte, aruncătorul trebue să fie atent ca poziţia mâinii stângi luată la start, să nu se schimbe până la începerea efortului final. Lăsarea în jos sau balansarea braţului stâng în timpul executării saltului se consideră greşală.

POZIŢIA INIŢIALĂ A ARUNCĂTORULUI LA START

Pentru obţinerea unor rezultate sportive de valoare, o mare însemnătate are capacitatea de relaxare a muşchilor. Totuşi practica arată că relaxarea generală a sportivului nu foloseşte totdeauna şi duce şi la scăderea rezultatelor. Aceasta se referă în primul rând la probe atletice ca aruncarea, în care sportivul trebue să-şi încordeze o serie de muşchi pentru a se opune apăsării pe care o exercită asupra lui obiectul de aruncare în procesul aruncării.

Relaxând o grupă de muşchi şi încordând altele, aruncătorul „se grupează" pentru împingere sau aruncare. Bineînţeles că el trebue să ştie ce muşchi trebue încordaţi şi ce muşchi trebue relaxaţi pentru a ajunge la o „grupare" a corpului înainte de aruncare sau împingere.

La început „gruparea" corpului poate determina o încordare exagerată a muşchilor, ceeace fără îndoială este dăunător. Ulterior, aruncătorul îşi va însuşi în aşa măsură capacitatea de a se „grupa" încât va încorda numai muşchii de care are nevoie, rămânând absolut liber în mişcări şi neresimţind nici o contractare inutilă.

Poziţia iniţială a aruncătorului se ia în felul următor: punând greutatea pe umăr şi ţinând mâna stângă ca într'unul din procedeele mai sus indicate, aruncătorul ia poziţia pe piciorul drept cu partea stângă a corpului în direcţia aruncării. Greutatea corpului se află complet pe piciorul drept, iar piciorul stâng atinge pământul numai cu vârful (pentru menţinerea echilibrului).

Aruncătorul trebue să aibă o ţinută corectă: el trebue să stea absolut drept, fără a îndoi articulaţia coxo-femurală şi fără a lăsa capul în jos. Regiunea lombară se îndoaie uşor, iar pieptul se duce puţin înainte. Apoi aruncătorul, înclinându-se puţin spre dreapta, duce umărul cu greutatea spre dreapta în jos în aşa fel încât greutatea se proectează în afara cercului; totuşi, este necesar ca deplasarea prea mare a greutăţii în dreapta să nu ducă la o „frângere" a aruncătorului în regiunea lombară. Deaceea, atunci când urmăreşte o mare deplasare a greutăţii spre dreapta, el nu trebue să piardă „gruparea" generală.

La ducerea greutăţii în dreapta — în jos, umărul ajunge într'o poziţie oblică faţă de sol, care totuşi nu trebue mărită prin lăsarea exagerată a cotului drept spre şold. Trebue urmărit ca devierea axei coapselor să fie mult mai mică decât devierea umărului.

Realizarea „grupării", adică a legăturii strânse dintre corp şi picioare, se face prin încordarea muşchilor abdomenului, bazinului şi coapselor. Aceasta transformă linia umărului drept — genunchiul drept într'un întreg, un fel de arc. Dacă presupunem că aruncătorul este cu totul liber în articulaţia bazinului (adică, dacă linia umărul drept — genunchiul drept nu poate fi comparată cu un arc) forţa picioarelor se va transmite slab greutăţii.

STARTUL

Sarcina startului constă în crearea vitezei preliminare în mişcarea greutăţii, care va contribui la mărirea generală a vitezei iniţiale a sborului.

Aceasta se înfăptueşte prin căderea corpului în cerc, prin svâcnirea piciorului stâng şi prin împingerea executată cu piciorul drept. Aruncătorul creează o viteză maximă la start dacă reuşeşte să folosească pe deplin toţi factorii indicaţi.

Dat fiind că greutatea are o massă importantă, ea trebue „propulsată" treptat dela start. Aşa dar, deşi startul trebue să fie foarte rapid, faza de început trebue să se execute cu precauţie.

Pregătirea pentru start se poate efectua în mod diferit. Astfel, unii aruncători folosesc balansarea prealabilă a piciorului stâng, ridicându-l mult în sus în direcţia aruncării sau perpendicular pe această linie şi duc apoi piciorul stâng mult înapoi, în afara cercului, dincolo de piciorul drept. Aruncătorul poate executa câteva balansări de acest fel sau poate renunţa cu totul la ele. Scopul lor este de a ajuta pe aruncător să se concentreze pentru împingere. Totuşi, aruncătorii trebue să fie prudenţi atât cu balansarea exagerată a piciorului stâng cât şi cu marele număr de balansări. Prima duce la oscilarea prea mare a corpului la start, iar a doua la irosirea concentrării nervoase pentru împingere.

După ce aruncătorul îşi va lua poziţia iniţială şi îşi va concentra forţele în vederea împingerii, stând pe piciorul drept el ridică uşor piciorul îndoit, spre lateral, în direcţia aruncării. Această ridicare nu trebue să fie mare şi bruscă. Ridicând piciorul stâng fără a provoca prin aceasta niciun fel de oscilări ale corpului, aruncătorul începe să-l coboare, apropiind genunchiul piciorului stâng de gamba celui drept.

Lăsând în jos piciorul stâng, aruncătorul începe să îndoaie piciorul drept astfel ca în momentul în care ajunge la punctul cel mai de jos de îndoire a genunchiului drept, genunchiul piciorului stâng atinge gamba piciorului drept. In niciun caz aruncătorul nu trebue să se frângă din articulaţia coxo-femurală şi întârziind cu bazinul înapoi, să aplece corpul înainte. După îndoirea genunchilor centrul general de greutate al corpului şi greutăţii trebue să se proecteze pe sprijin, adică pe talpa piciorului drept. Adâncimea îndoirii genunchilor depinde numai de forţa piciorului drept.

In fig. 3 se înfăţişează începutul corect al startului iar în fig. 4 — începutul greşit.

Aruncătorul execută îndoirea genunchilor cu o oarecare accelerare,

Fig. 3

Fig. 4

efectuând simultan o mică înclinare lateral (dar nu cu umărul) în cerc, provocând astfel desechilibrarea corpului care capătă tendinţa de a cădea la stânga în cerc.

Aruncătorul poate apropia piciorul stâng de cel drept sau ţinându-l îndoit din genunchi, cu coapsa lăsată aproape perpendicular în jos (în acest timp talpa stângă se află mult înapoi) sau îndoindu-l simetric cu cel drept (talpa stângă se apropie de talpa dreaptă).

Svâcnirea energică a piciorului stâng, trebue „să-l tragă" pe aruncător în cerc. Totuşi svâcnirea va fi inutilă şi nu va putea contribui la deplasarea corpului dacă piciorul stâng nu e legat de întregul corp, ci este liber din articulaţia coxo-femurală, adică dacă va lipsi contractarea utilă din regiunea articulaţiei coxo-femurale.

Picioarele pot fi reprezentate sub forma a două plăci de oţel sudate la un capăt. Dacă o placă se întăreşte (piciorul drept) şi, ţinând de locul sudurii, se trage placa liberă (piciorul stâng), efortul depus pentru o placă se transmite îndată, prin sudură, celeilalte plăci.

Piciorul stâng nu trebue să contribue numai la deplasarea corpului în cerc ci trebue, în afară de aceasta, să aterizeze cât mai repede în faţa segmentului de lemn. Deaceea, executând svâcnirea cu coapsa stângă, aruncătorul trebue să facă în aşa fel încât talpa să străpungă aerul cât mai aproape de sol.

In timpul „svâcnirii" piciorului stâng şi al mişcării corpului în cerc, aruncătorul execută o mişcare de compensare cu corpul înclinându-l spre dreapta. Prin aceasta el pare că asigură rolul conducător al picioarelor, trimiţându-le primele în cerc şi măreşte rămânerea în urmă a umărului cu greutatea, care, acum, înainte de împingere este mai mare decât în poziţia iniţială. Această înclinare se realizează prin ducerea picioarelor înainte, în cazul în care aruncătorul efectuează deplasarea preliminară pronunţată a umărului la dreapta, în momentul startului. In celelalte cazuri această înclinare se realizează în procesul startului. Mărimea înclinaţiei este determinată de capacitatea menţinerii „grupării", pe care aruncătorul nu trebue să o piardă în niciun caz.

SALTUL ŞI ATERIZAREA

In momentul în care căderea corpului în cerc şi mişcarea piciorului stâng vor provoca întinderea puternică a piciorului drept şi aproape că îl vor întinde în linie dreaptă, el execută împingerea şi se strânge brusc. Aruncătorul execută saltul care trebue să-l poarte în centrul cercului. In timpul saltului, aruncătorul, aflându-se în faza lipsită de sprijin, poate doar să reducă viteza deplasării sale desvoltate la start. Deaceea el este dator să execute saltul în aşa fel încât pierderea de viteză să fie redusă la minimum. In acest scop el trebue să micşoreze timpul de rămânere în aer, ducând piciorul drept în centrul cercului pe drumul cel mai scurt şi cu viteză maximă.

Cu cât saltul este mai lung, cu atât aruncătorul rămâne mai mult timp în aer şi cu atât e mai mare pierderea de viteză (saltul lung e deobicei urmarea startului rapid). Arta aruncătorului constă în împăcarea acestor două

cerinţe contradictorii. El trebue să înveţe să execute un salt scurt în cadrul unui start rapid. La o executare corectă, vârful piciorului drept se deplasează razant cu pământul, atingându-l uşor.

Executând saltul, aruncătorul trebue să aterizeze în centrul cercului fără a-şi pierde „gruparea"; în tot acest timp el nu trebue să admită niciun fel de oscilaţie a corpului. Oscilaţiile turbură „gruparea" aruncătorului şi micşorează viteza de deplasare a greutăţii, abătând-o dela mişcarea în linie dreaptă.

Este foarte important ca în procesul saltului să nu se producă o răsucire a bazinului. Pentru a evita aceasta, aruncătorul trebue să ţină încordaţi muşchii regiunii coxo-femurale şi să caute să deplaseze bazinul uşor înainte.

In fig. 5 se arată poziţia picioarelor în momentul aterizării. Greutatea se află mult în dreapta faţă de laba piciorului drept, pe care cade greutatea corpului (poziţia 1). Această pronunţată rămânere în urmă a greutăţii, împreună cu atingerea simultană a piciorului stâng de pământ şi concentrarea greutăţii corpului pe piciorul drept, este posibilă numai prin îndoirea puternică a piciorului drept şi torsiunea genunchiului drept înapoi. Dacă îndoirea piciorului drept se va reduce, atunci, în mod firesc, piciorul stâng se va găsi cu câţiva centimetri deasupra solului în momentul aterizării piciorului drept (fig. 5, poziţia 2).

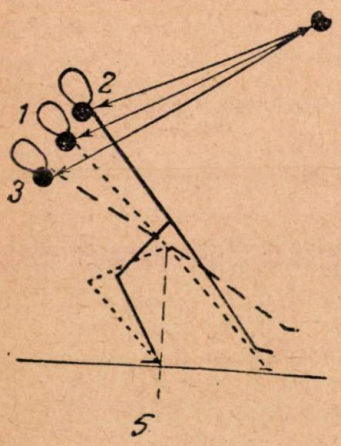


Fig. 5

După cum se vede din figură, distanţa cu care greutatea rămâne în urmă, se micşorează în acest caz. Când aruncătorul va voi să obţină o şi mai mare rămânere în urmă a greutăţii, el va trebui să accentueze şi mai mult deplasarea corpului spre dreapta (fig. 5, poziţia 3); în acest caz însă piciorul stâng se va găsi şi mai departe de sol în momentul aterizării.

După salt, cel care aterizează primul este piciorul drept şi imediat după aceea, printr'o mişcare activă, se pune pe pământ şi piciorul stâng, care, în momentul aterizării piciorului drept se va găsi deasupra solului, mai sus sau mai jos, în funcţie de mărimea îndoiturii piciorului drept. Este important ca timpul între aterizarea piciorului drept şi a celui stâng să fie minimal; piciorul stâng nu trebue să atârne mult în aer; după aterizarea pe piciorul drept, el trebue să atingă cât mai repede solul.

Trebue subliniat că înclinarea corpului spre dreapta prin mişcarea de „frângere" în articulaţia coxo-femurală este cu totul inadmisibilă. Axul format de umărul stâng şi piciorul stâng trebue să fie drept.

In fig. 6 se arată poziţia piciorului drept în care unghiul dintre gambă şi sol este drept în timp ce în primul caz (fig. 5) este ascuţit.

Poziţia din fig. 5 admite o acţionare mai prelungită a forţei aruncăto-

rului asupra greutăţii, dat fiind că în poziţia iniţială, greutatea se găseşte mai departe spre dreapta.

Am arătat mai sus că pentru micşorarea fazei fără sprijin, deplasarea piciorului drept trebue să se execute cât mai repede. Calea urmată de talpă va fi identică în ambele cazuri însă timpul pentru executarea acestei deplasări este diferit.

Intr'adevăr, pentru ca aruncătorul să ajungă în poziţia înfăţişată în fig. 6 după executarea saltului, el trebue să tragă numai o gambă şi să ducă înainte coapsa (pentru aceasta e nevoie desigur de mai mult timp decât în primul caz). Aruncătorul trebue să tindă spre prima schemă (fig. 5) şi să urmărească în aşa fel încât după aterizare, centrul de greutate al corpului să se proecteze pe laba dreaptă. Priceperea „de a pune laba dreaptă sub corp" reprezintă o mare artă care are o importanţă hotărîtoare pentru obţinerea rezultatelor superioare.

Fig. 6

Fiecare aruncător trebue să găsească mărimea optimă a îndoirii piciorului drept, prin care, după o serie de antrenamente va putea arunca greutatea fără a micşora viteza mişcării.

Am analizat activitatea picioarelor în timpul saltului. Ea este hotărîtoare pentru executarea acestui element al mişcării. Totuşi, mişcările greşite ale corpului pot reduce la zero chiar şi cea mai bună activitate a picioarelor. In timpul saltului, centura scapulară nu trebue să se deplaseze spre dreapta. Ducerea umărului cu greutatea spre dreapta duce la rotarea întregului trunchi în jurul axului vertical. Aceasta turbură „gruparea" corpului, anihilează întinderea muşchilor din partea stângă a corpului şi răsuceşte bazinul. In cazul ducerii umărului spre dreapta, viteza de deplasare a greutăţii se micşorează.

După cum s'a arătat mai sus, aruncătorul nu trebue să lase în jos braţul stâng şi să întoarcă capul spre stânga.

Mărimea îndoiturii piciorului drept se stabileşte la start şi se pregăteşte în salt. Indoirea suplimentară a piciorului drept după aterizare, este greşită. Laba piciorului drept, încordată, trebue pusă încordată pe sol. Aceasta va permite începerea mai rapidă a împingerii cu piciorul drept.

Aruncătorul aterizează pe partea interioară a tălpii piciorului stâng şi apoi trece pe talpa întreagă. E important ca talpa stângă să atingă pământul lateral faţă de direcţia aruncării şi să nu se întoarcă cu vârful spre linia aruncării. O asemenea deplasare a piciorului stâng va contribui la întoarcerea corpului întreg, ceeace este inadmisibil.

CÂTEVA CUVINTE DESPRE FOLOSIREA CERCULUI

După salt, talpa stângă este depărtată aproximativ cu mărimea unei tălpi perpendicular pe direcţia saltului. Aceasta înlesneşte avântarea corpului aruncătorului înainte în momentul împingerii. Nu se îngăduie lăsarea tălpii stângi mai departe de linia împingerii pentrucă astfel se

scurtează porţiunea de acţionare a aruncătorului asupra greutăţii în efortul final.

Ducerea tălpii drepte înainte faţă de linia împingerii în raport cu poziţia ei de start va contribui la deplasarea înainte a bazinului şi la o mai bună valorificare a cercului.

Desigur că dacă urma tălpii drepte se va plasa pe diametru, urma tălpii stângi va fi plasată ceva mai la stânga diametrului, adică cercul va fi folosit nu pe diametru, ci pe coardă.

RĂSUCIREA CORPULUI IN JURUL TĂLPII DREPTE

După ce aruncătorul a aterizat pe piciorul drept, corpul lui continuă să se mişte înainte.

Mişcarea corpului în jurul tălpii drepte ca în jurul unui punct de sprijin, din momentul aterizării pe piciorul drept şi până la trecerea în sprijin complet pe piciorul stâng, o vom denumi răsucire (drumul greutăţii 4—5 fig. 7).

Răsucirea dă fluenţă mişcării intermitente a piciorului drept. Cu toate că după aterizare el se opreşte pentru o fracţiune de secundă, greutatea trebue să continue neîntrerupt mişcarea înainte. La aceasta contribue răsucirea.

Dacă răsucirea se va produce numai din inerţie, fără participarea forţei aruncătorului, viteza de deplasare a greutăţii în timpul răsucirii se va micşora. Deaceea, răsucirea trebue activizată.

Ideală ar fi includerea fulgerătoare în lucru a piciorului drept, imediat după aterizare. Dar, oricât ar fi de rapide picioarele aruncătorului, oricum, el nu va reuşi să includă imediat piciorul drept şi deaceea, răsucirea pasivă se va produce totuşi.

Aruncătorul trebue să includă piciorul drept în lucru cât mai repede după aterizarea pe el şi să înceapă coborîrea activă a piciorului stâng. Prin aceasta, răsucirea pasivă se va scurta şi va începe răsucirea activă. Includerea piciorului drept în prima clipă nu poate să mărească vizibil viteza de deplasare a corpului, dar mărirea treptată a vitezei prin răsucirea activă este o pregătire pentru creşterea ulterioară, mai mare, a vitezei.

Trebue să arătăm că întârzierea prea mare a punerii piciorului stâng poate duce la o mare lungire a liniei de mişcare a greutăţii cu viteză redusă şi fără o puternică acţionare a aruncătorului asupra greutăţii, care poate începe abia după aterizarea piciorului stâng. Deaceea nu trebue mărită durata generală a răsucirii prin încetinirea punerii piciorului stâng. Totuşi, răsucirea activă poate fi mărită prin crearea unei căi şi mai mari de acţionare asupra greutăţii, lăsând (după executarea saltului) corpul cu greutatea mai la dreapta faţă de poziţia lui obişnuită (fig. 5 poziţia 3).

In acest caz, în momentul aterizării piciorului drept, piciorul stâng se va găsi departe de sol; se pune un accent deosebit pe aterizarea lui. Punerea piciorului stâng pe sol se execută foarte energic şi contribue prin aceasta la crearea unei răsuciri active, care în acest caz, va fi mărită prin pronunţata rămânere în urmă a greutăţii în dreapta. Astfel, răsucirea este ine-

vitabilă şi sarcina aruncătorului constă în activizarea ei, adică în folosirea abilă a inerţiei corpului pentru mărirea ulterioară a vitezei greutăţii.

Se va face o greşală dacă aruncătorul, pierzându-şi gruparea fizică, se va legăna nu cu tot corpul în jurul tălpii drepte ci numai cu trunchiul în jurul coapselor.

ARUNCAREA PENDULANTĂ A CORPULUI DE PE PICIORUL DREPT PE CEL STÂNG

După ce aruncătorul, mărindu-şi viteza printr'o răsucire activă, se va deplasa în partea piciorului stâng, mutând în parte greutatea corpului său pe acest picior şi va simţi sprijinul lui, începe deplasarea energică a corpului înainte (pendularea lui de pe piciorul drept pe cel stâng). Aici elementul hotărîtor este acţiunea piciorului drept. Aruncătorul pare că apucă de jos corpul cu piciorul drept şi îl deplasează înainte.

Să analizăm acţiunea piciorului drept. Cea mai bună valorificare a forţei piciorului se obţine prin întinderea lui. Tehnica modernă a aruncării greutăţii se bazează pe folosirea completă a forţei piciorului drept, prin întinderea lui fără nicio răsucire. Aici trebue să arătăm că rotarea piciorului drept în jurul axei sale la sfârşitul împingerii se produce totuşi. Totuşi ea este doar o urmare a activităţii corpului şi nu o mişcare de sine stătătoare.

In vechile procedee de aruncare, întinderea piciorului drept se executa simultan cu răsucirea lui iar uneori chiar răsucirea — simultan cu întinderea. Se recomandă ca mişcarea piciorului drept să înceapă cu întoarcerea călcâiului în afară sau cu întoarcerea genunchiului înăuntru. Sfatul „coapsa înainte" face să scadă şi până astăzi rezultatele multor aruncători, deoarece, în afară de lipsurile indicate, tendinţa de a întoarce coapsa înainte spre arcul de lemn duce la răsucirea prematură a corpului şi la întreruperea mişcării lui progresive de propulsie.

Aruncătorul trebue să înceapă acţionarea piciorului drept cu întinderea acestuia din articulaţiile coxo-femurală şi a genunchiului, adică cu folosirea celor mai puternice grupe de muşchi. Prin această mişcare el ridică şi deplasează bazinul în partea piciorului stâng.

In fig. 7 se vede rezultatul activităţii piciorului drept. Forţa rezultată de pe urma întinderii energice este completată în parte prin activitatea jumătăţii stângi a corpului şi aruncă pe aruncător din poziţia 5 în poziţia 7 (fig. 7). Sprijinindu-se cu piciorul stâng de pământ, aruncătorul execută o aruncare pendulantă a corpului pe greutate. Astfel, aruncătorul, executând răsucirea întregului corp în jurul tălpii drepte, asigură în continuare rularea lui în jurul tălpii stângi.

La activitatea piciorului drept trebue să contribue activitatea corectă a piciorului stâng şi a întregii jumătăţi stângi a corpului. In timp ce greutatea corpului începe să treacă de pe piciorul drept pe cel stâng, axul — călcâiul stâng — umărul stâng trebue să fie fix. Axul se poate „frânge" sau la genunchi sau în articulaţia coxo-femurală sau la capătul de sus, din cauza căderii înapoi — la stânga a umărului stâng. Dacă axul se frânge din articulaţia coxo-femurală, aruncătorul, în loc să înainteze, rămâne pe loc, tră-

gând bazinul înapoi. Deaceea, în momentul în care începe activitatea piciorului drept, aruncătorul trebue să-şi încordeze imediat muşchii părţii stângi a regiunii coxo-femurale, care are drept consecinţă şi încordarea piciorului stâng din articulaţia genunchiului. Aceasta contribue la tracţiunea corpului

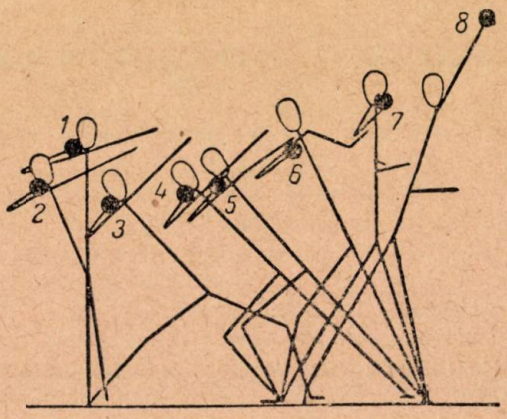


Fig. 7

înainte. Aruncătorul pare că se agaţă cu cuiele tălpii stângi de pământ şi se trage înainte.

Activitatea braţului stâng începe simultan cu activitatea piciorului drept şi se termină cu ieşirea umărului drept înainte. Aruncătorul execută o svâcnire scurtă şi bruscă cu cotul stâng puţin înainte şi în stânga — în jos. Odată cu svâcnirea cotului se contractă şi umărul stâng şi împreună cu jumătatea stângă a pieptului începe o contramişcare înainte (cotul înapoi — umărul înainte). In această fixare şi deplasare înainte a umărului drept înainte constă întreaga artă a activităţii braţului stâng.

Activitatea greşită a braţului stâng va determina întoarcerea umărului în jurul axului central al trunchiului. Urmând braţul stâng, umărul stâng, în loc să iasă înainte, se va deplasa înapoi. Activitatea braţului stâng constă nu în balansarea largă orizontală pe 180° ci dimpotrivă aceasta este o activitate energică în limitele a 90° şi aproape în plan vertical. Svâcnirea cotului stâng se termină la şoldul stâng, unde, braţul stâng, îndoit din cot, rămâne.

Pe kinograma celor mai buni aruncători se poate vedea că în momentul împingerii greutăţii, braţul stâng se vede în faţa aruncătorului. Fig. 8 şi 9 ilustrează în parte cele spuse mai sus. Observaţi deplasarea umărului stâng înainte. Activitatea braţului stâng întinde muşchii pieptului şi ajută la deplasarea părţii drepte a pieptului înainte în sus.

Pentru ca corpul aruncătorului să primească pe deplin, fără nicio amortizare, întreaga forţă a piciorului drept, el trebue să fie contractat în regiunea coxo-femurală, în regiunea lombară şi a abdomenului. Muşchii regiunii lombare şi ai abdomenului trebue să fie încordaţi, ca şi muşchii regiunii coxo-femurale.

Ceeace trebue să ţină minte în mod special aruncătorul este că în această fază, mişcările se execută printr'o cât mai completă folosire a forţei picioarelor. In timpul deplasării greutăţii corpului de pe piciorul drept pe cel stâng nu se poate admite nicio întoarcere a corpului în direcţia aruncării, precum şi tragerea şi ridicarea umărului drept. Pendularea se execută numai lateral.

ACTIVITATEA TRUNCHIULUI ŞI PICIOARELOR IN CURSUL EFORTULUI FINAL

In momentul în care întinderea piciorului drept aproape că se termină dar greutatea aruncătorului nu a trecut încă complet pe piciorul stâng, începe activitatea trunchiului.

In cadrul vechilor procedee această mişcare a trunchiului se desfăşura sub forma răsucirii lui în jurul axei piciorului stâng — umărul stâng, adică după mişcarea de propulsie a corpului, începea mişcarea de rotare.

Această modificare a formei mişcării nu poate contribui desigur la mărirea vitezei de deplasare a greutăţii, cu atât mai mult cu cât greutatea, datorită acestei răsuciri, îşi modifică întrucâtva traectoria. In afară de aceasta, executarea acestei răsuciri, necesita însăşi modificarea caracterului activităţii piciorului drept, ceeace ducea la valorificarea insuficientă a forţei lui şi la pierderea vitezei. Este îndoelnică însăşi eficacitatea răsucirii, deoarece nu credem ca această răsucire să se poată produce in jurul axului umărului stâng, — călcâiul stâng, datorită faptului că la stânga şi la dreapta acestui ax se găsesc masse neuniforme. Deaceea, pentru ca momentele de forţă să se echilibreze şi pentru ca aruncătorul să nu-şi piardă echilibrul, axul de răsucire trebue să se deplaseze la dreapta, în partea capului.

In cadrul aruncărilor moderne, trunchiul nu se răsuceşte, ci continuă mişcarea de înaintare. Odată cu întinderea piciorului drept, începe să se întindă (ca un resort) şi şoldul drept, ducând trunchiul înainte. Intreaga jumătate dreaptă a corpului se întinde ajungând o linie dreaptă. Trebue să fim atenţi ca în timpul întinderii piciorului drept să nu se producă o răsucire a coapselor, fapt care este o greşală mai gravă decât răsucirea trunchiului. Rigiditatea jumătăţii stângi a corpului nu-i îngădue să se „frângă" din articulaţia coxo-femurală şi să poarte bazinul înapoi; toate acestea contribue la deplasarea corpului înainte.

Activitatea piciorului stâng la aruncarea greutăţii este asemănătoare până la un anumit punct cu activitatea piciorului de bătaie la săritura frânantă în înălţime. Piciorul stâng „stinge" viteza de deplasare a corpului înainte şi o transferă parţial în sus şi ca urmare, aruncătorul se menţine în cerc; afară de aceasta, activitatea piciorului stâng, precum şi rigiditatea jumătăţii stângi a corpului contribue la crearea unei traectorii corecte a sborului greutăţii. Aruncătorul caută să arunce greutatea înainte, iar activitatea braţului stâng o ridică în sus şi creează astfel un unghi corect de lansare.

In afară de aceasta, când greutatea corpului trece pe piciorul stâng ca urmare a acţiunii lui de frânare, se produce o transmitere a forţei corpului spre umărul drept şi spre greutate.

Acţiunea de frânare a piciorului stâng trebue executată în aşa fel încât axul umărului stâng — talpa stângă, să fie drept şi să se apropie de verticală dar să nu o depăşească (fig. 7 şi 9), dat fiind că în acest caz aruncătorul nu se va menţine în cerc. In acelaş timp va fi greşală dacă axul va mai avea mult până la verticală sau se va „frânge" din articulaţia coxofemurală.

Incheind descrierea activităţii picioarelor, trebue să arătăm că în momentul în care în activitate se include mâna dreaptă, piciorul drept îşi încheie activitatea, executând o împingere energică cu vârful dela pământ, iar piciorul stâng se întinde brusc, când greutatea se desprinde de degete, aruncătorul se găseşte pe vârful piciorului stâng; în acest timp piciorul drept se trage întrucâtva înainte. In momentul lansării greutăţii, aruncătorul are contact cu solul cu ambele picioare, deşi în mod firesc — în momenul imediat precedent lansării greutăţii, numai piciorul stâng îi va imprima forţa.

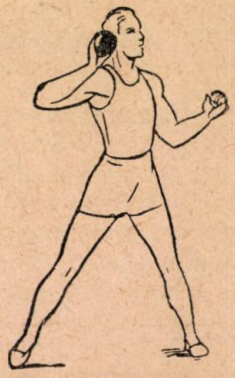


Fig. 8

Contactul piciorului drept cu solul se realizează şi la lunecarea lui; el fereşte pe aruncător de o schimbare prematură a picioarelor.

Tragerea piciorului înainte se efectuează ca urmare a deplasării corpului înainte. Căutând să reţină piciorul drept pe pământ, aruncătorul atinge cea mai completă întindere a corpului înainte în sus în momentul lansării greutăţii.

ACTIVITATEA UMĂRULUI ŞI BRAŢULUI IN TIMPUL IMPINGERII GREUTĂŢII

In timpul activităţii trunchiului, umărul drept este relaxat şi nu se ridică în sus, şi drept urmare, mâna cu greutatea se abate dela gât, se întoarce şi ajunge în spate şi în jos sub greutate, cu degetul mare nu sub greutate ci lateral.

In momentul în care trunchiul a ajuns aproximativ pe verticală (poziţia 6, fig. 7), odată cu mişcarea care se continuă, aruncătorul execută o puternică aruncare a umărului şi a jumătăţii drepte a pieptului înainte — în sus. Umărul drept se ridică mai sus decât cel stâng găsind parcă în el un punct de sprijin. Această mişcare este deasemenea propulsivă. Este foarte important ca în timpul executării ei, coapsele să nu se răsucească.

In fig. 9 se vede că răsucirea în direcţia aruncării s'a produs totuşi. Dar această răsucire este numai o urmare a deplasării înainte a jumătăţii drepte a trunchiului pe lângă axul rigid, umărul stâng — piciorul stâng.

Sprijinindu-se cu piciorul stâng de pământ, aruncătorul trebue să continue mişcarea energică a jumătăţii drepte a trunchiului şi a umărului înainte; ca urmare ele se întind într'o linie cu piciorul devenind un fel de prelungire a lui (fig. 7 şi 9).

Greutatea porneşte înainte ceva mai sus de bărbie. In timpul împingerii

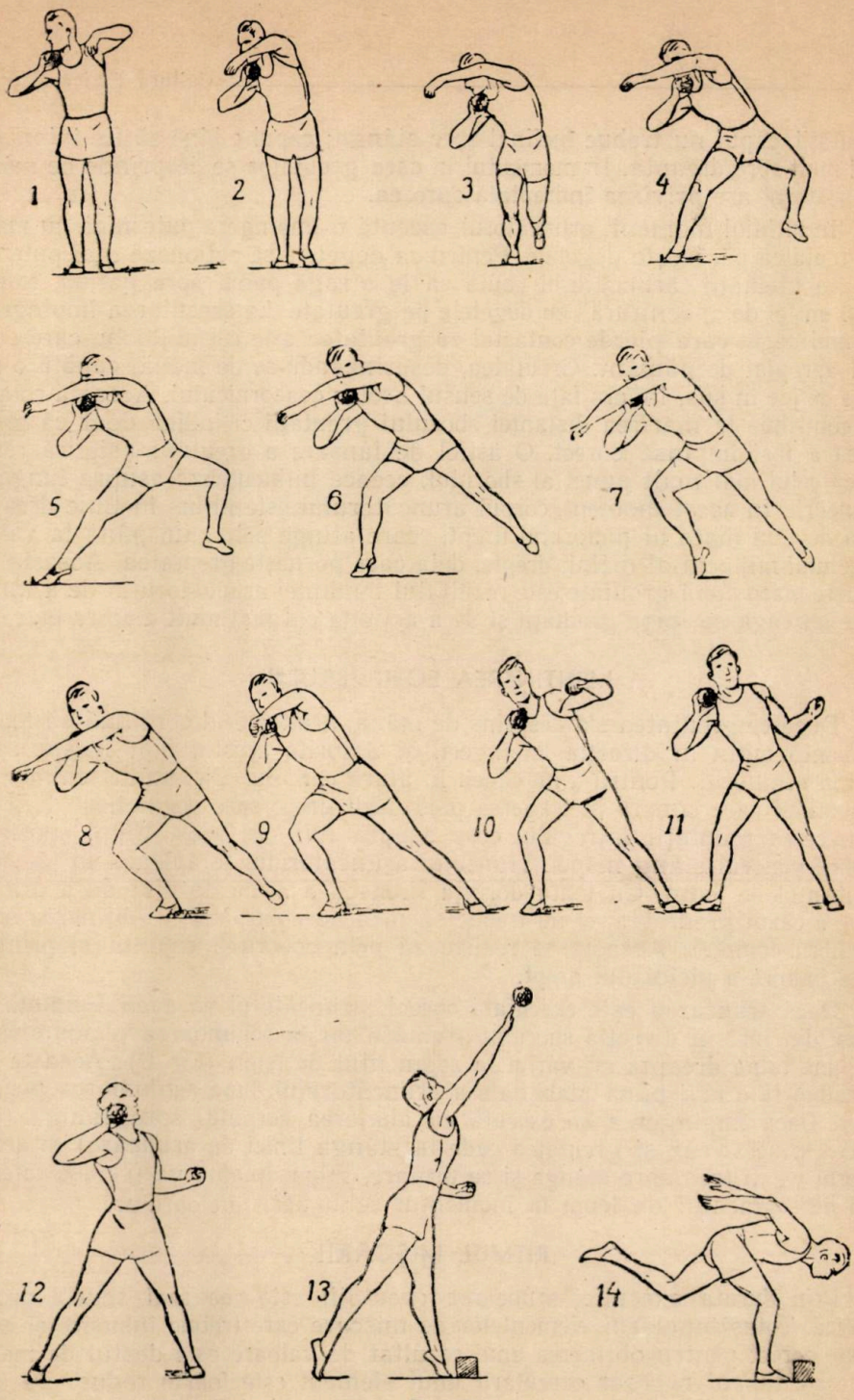


Fig. 9

greutăţii, capul nu trebue înclinat spre stânga; capul e bine să fie întors cât mai mult spre dreapta. In momentul în care greutatea se desprinde de mână, aruncătorul are privirea îndreptată spre ea.

In ultimul moment, aruncătorul execută o împingere puternică cu mâna şi greutatea părăseşte degetele. Pentru ca degetele să acţioneze mai puternic asupra greutăţii, aruncătorul caută să le atragă parcă spre palmă, executând un fel de „pocnitură" cu degetele pe greutate. La executarea împingerii, ultimul deget care pierde contactul cu greutatea este cel mijlociu, care e cel mai apropiat de pământ. Greutatea, desprinzându-se de mână, capătă o rotaţie de jos în sus, invers faţă de sensul acelor ceasornicului. Această rotaţie nu contribue la mărirea distanţei sborului greutăţii ci indică doar că greutatea a fost împinsă corect. O astfel de lansare a greutăţii asigură realizarea celui mai înalt punct al sborului, ceeace influenţează asupra lungimii aruncării. In acest moment, corpul aruncătorului este întins în linie dreaptă dela degetul mare al piciorului drept, care atinge pământul până la vârful degetului mijlociu al mâinii drepte, dela care porneşte greutatea. Această întindere mare după greutate este rezultatul tendinţei aruncătorului de a transmite întreaga sa forţă greutăţii şi de a acţiona cât mai mult asupra ei.

MENŢINEREA ECHILIBRULUI

După ce greutatea s'a desprins de mână, aruncătorul continuă să înainteze încă puţin în direcţia împingerii şi datorită acestui fapt începe să-şi piardă echilibrul. Pentru a nu cădea în afara cercului el execută schimbarea picioarelor care constă în tragerea piciorului drept spre segmentul de lemn şi trecerea greutăţii întregului corp asupra lui. In acest timp, sportivul aruncă piciorul stâng înapoi. Trunchiul aruncătorului se apleacă în jos spre segmentul de lemn. Cu toată dorinţa firească a aruncătorului de a urmări unde a căzut greutatea, el nu trebue să facă aceasta până la obţinerea unui echilibru complet. Aceasta se realizează prin coborîrea capului şi printr'o mică îndoire a piciorului drept.

Dacă aruncarea este executată corect, aruncătorul va avea tendinţa de a ieşi din cerc în direcţia sborului greutăţii iar la schimbarea picioarelor el va pune talpa dreaptă cu vârful la segmentul de lemn (fig. 9). Aceasta va contribui la o mai bună stabilitate a aruncătorului după schimbarea picioarelor. Dacă împingerea se execută cu abaterea corpului spre stânga (deobicei în acest caz şi greutatea cade la stânga liniei de aruncare) şi aruncătorul va fi tras spre stânga şi ca urmare, talpa dreaptă va fi pusă lateral faţă de segmentul de lemn în momentul schimbării picioarelor.

RITMUL MIŞCĂRII

Prin durata execuţiei aruncarea greutăţii este cea mai scurtă probă atletică. Totuşi numărul elementelor de mişcare care trebue însuşite şi executate corect pentru obţinerea unui rezultat de valoare este destul de mare. Deaceea, timpul necesar executării unui element este foarte redus. De aici se poate trage concluzia că însuşirea corectă a tehnicii aruncării greutăţii presupune dificultăţi importante, dat fiind că se impune desvoltarea unei

viteze mari într'un răstimp foarte mic. Marea greutate a aparatului şi necesitatea de a folosi într'un timp foarte redus muşchii cei mai puternici, care sunt mai lenţi, decât muşchii slabi, accentuează aceste dificultăţi.

Pentru executarea fiecărui element al mişcării se cheltueşte o anumită fracţiune de timp. Aceste fracţiuni de timp pot să nu fie egale pentru diferitele elemente şi dat fiind că aruncătorul are posibilitatea să modifice — la latitudinea sa — timpul necesar executării diferitelor elemente ale mişcării (adică viteza); corelaţia între aceste fracţiuni de timp se va modifica de asemenea.

In afară de aceasta, o serie de elemente se execută simultan sau executarea lor poate coincide ca timp. In unele cazuri se poate modifica deasemenea şi succesiunea executării diferitelor elemente.

Atunci când aruncătorul, potrivit aptitudinilor sale fizice, va găsi o anumită succesiune a elementelor mişcării cu o corelaţie între intervalele de timp (necesare executării lor), care să-i permită să-şi valorifice forţa în mişcare şi să determine cea mai mare accelerare a vitezei aparatului, în acest caz el îşi va fi găsit ritmul just. Mişcarea aruncătorului este mai curgătoare şi elementele parcă se desvoltă unul din celălalt.

Aruncătorul care şi-a format un anumit ritm de aruncare lentă, nu reuşeşte să păstreze acelaş ritm atunci când trece la un tempo mai ridicat [1]) al mişcării. Desigur că teoretic e posibil ca la o aruncare mai rapidă (adică în cazul micşorării timpului general cheltuit pentru întreaga mişcare, cu aceeaşi succesiune a elementelor mişcării) să se micşoreze şi intervalele de timp necesare executării, menţinându-se astfel vechiul ritm. In mod practic însă, odată cu mărirea vitezei mişcării se va schimba şi ritmul, deoarece aruncătorul va mări viteza generală sau prin mărirea vitezei diferitelor elemente (lăsând viteza celorlalte fără modificări) sau prin mărirea neproporţională a vitezei tuturor elementelor.

Fireşte că şi într'un caz şi în celălalt ritmul se modifică.

Ritmul are o însemnătate excepţională pentru obţinerea unui rezultat superior. Ritmul este fundamentul care leagă diferitele elemente ale mişcării într'un tot unitar.

E foarte puţin ca aruncătorul să execute separat diferitele elemente ale tehnicii; important este ca să le execute corect în mişcarea complexă. Aruncătorul trebue să-şi formeze „simţul ritmului", şi mărind cu timpul viteza mişcării sale, să ştie să-şi găsească un ritm nou.

---

[1]) Nu trebue confundat ritmul mişcării cu tempo-ul ei care reprezintă gradul de viteză în executarea mişcării.

DESPRE ANTRENAMENTUL ECHIPELOR DE CANOTAJ ACADEMIC IN PERIOADA FUNDAMENTALĂ

Canotajul este unul din mijloacele educaţiei fizice şi prin practicarea lui se desvoltă calităţi fizice şi moral-volitive preţioase. Prin însuşirea tehnicii vâslitului, prin antrenament şi participare la concursuri, vâslaşii îşi desvoltă forţa, rezistenţa, îndemânarea, coordonarea mişcărilor, perseverenţa, aprecierea distanţei, simţul ritmului şi al tempoului etc. Canotajul de echipă contribue la educarea simţului tovărăşesc şi de colectiv, la întărirea disciplinei, deprinde pe vâslaşi să lupte şi să învingă împreună.

In urma Hotărîrii Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26 Iunie 1949, cu privire la desvoltarea şi stimularea continuă a culturii fizice şi a sportului, sporturile nautice au căpătat o desvoltare nemaiîntâlnită în ţara noastră. La concursurile de canotaj academic iau parte numeroase echipe din Arad, Bucureşti, Brăila, Constanţa, Timişoara, Tg. Mureş.

Echipele noastre au reuşit să obţină rezultate bune şi în întâlnirile internaţionale. Astfel echipa reprezentativă a oraşului Bucureşti de skif 4+1 fete a întrecut, în anul 1950, la Snagov, echipa feminină a oraşului Budapesta, iar echipele de 8+1 băieţi, formată din studenţii din Republica noastră, a ieşit învingătoare în anul 1951 în întâlnirea cu echipa reprezentativă a Republicii Democrate Germane, la Grünau. Valoroase sunt deasemenea rezultatele obţinute de echipele de 8+10 băieţi şi 4+1 fete la concursul internaţional care s'a disputat anul acesta la Grünau.

Prin introducerea în complexul G.M.A. gradul II, în grupa a IV-a la alegere, a normei de canotaj, va creşte caracterul de massă a acestei ramuri sportive de mare aplicabilitate.

Pentru realizarea de rezultate valoroase în canotajul de echipă, este necesar un antrenament de lungă durată, pe întregul an, o muncă susţinută a antrenorului în pregătirea echipelor pentru concursuri.

In canotajul academic de echipă, antrenorul este pus în faţa unor probleme deosebite faţă de alte ramuri sportive. Ele constau în necesitatea realizării unei unităţi cât mai depline a echipei, intensitatea efortului revenind uniform fiecăruia dintre vâslaşi, cu toate deosebirile lor constitutionale şi a desvoltării lor fizice.

In articolul de faţă ne vom ocupa de câteva laturi mai importante ale antrenamentului echipelor de canotaj academic, alcătuite din sportivi de categoria I-a băieţi, în perioada fundamentală.

După ce vom arăta care sunt sarcinile generale ale perioadei fundamentale şi mijloacele care duc la îndeplinirea lor, vom căuta să deschidem calea discuţiilor asupra problemei realizării unităţii în vâslit, una din condiţiile principale care permit atingerea de performanţe valoroase în canotajul de echipă.

Perioada fundamentală are în canotajul academic, deobicei, o durată de 5—6 luni. Situarea ei în planul de antrenament al anului se face pe baza calendarului sportiv din anul respectiv.

Luând ca exemplu pregătirea unei echipe de canotaj de categoria I-a băieţi, de skif 8+1, care la mijlocul lunii Septembrie se prezintă la disputarea campionatului R.P.R., pentru proba respectivă, şi ţinând seama de condiţiile medii climatice şi posibilităţile de antrenament pe apă, vom face următoarea împărţire a antrenamentului pe întregul an:

Perioada pregătitoare 15 Ian. — 1 Mai.

Perioada fundamentală 1 Mai — 1 Oct.

Perioada de tranziţie 1 Oct. — 15 Ian.

Am stabilit astfel durata perioadei fundamentale la 5 luni (1.V—1.X). Să ne oprim acum asupra sarcinilor principale ale perioadei fundamentale care sunt: perfecţionarea tehnicii individuale a vâslitului şi a tehnicii echipei privită, ca o unitate şi dobândirea celei mai bune forme sportive.

Principalele mijloace pentru îndeplinirea acestor sarcini sunt: activitate continuă de instruire şi antrenament pe apă, urmărirea desvoltării continue a calităţilor moral-volitive necesare vâslaşilor, participare la concursuri şi practicarea de sporturi complimentare care vin să ajute şi în această perioadă aducerea la un nivel de pregătire cât mai egal, al tuturor componenţilor echipei.

Experienţa antrenorilor sovietici ne arată că este bine ca perioada fundamentală să fie împărţită în etape în care să se rezolve, în mod succesiv, sarcinile principale ale acestei perioade. [1])

Referindu-ne la exemplul pe care l-am dat, vom propune următoarele durate ale etapelor din perioada fundamentală:

— Etapa antrenamentului prealabil 1 Mai — 15 Iunie.

— Etapa antrenamentului special 15 Iunie — 1 August.

— Etapa competiţională 1 August — 1 Octombrie.

Să privim pe rând sarcinile fiecărei etape şi să vedem care sunt mijloacele pentru îndeplinirea lor.

Sarcina principală a etapei antrenamentului prealabil este însuşirea şi perfecţionarea tehnicii individuale a vâslitului fiecărui echipier pe fondul tehnicii vâslitului întregei echipe. Rezistenţa şi viteza întregei echipe trebue adusă la un nivel care să permită vâslirea corectă într'un tempo susţinut.

Durata şi intensitatea şedinţelor de antrenament va fi în funcţie de gradul de desvoltare fizică generală şi tehnică, de calităţile moral-volitive ale vâslaşilor şi de progresul acestora în activitatea de antrenament.

Problemele care stau în faţa antrenorului, în special cele privitoare la perfecţionarea tehnicii fiecărui vâslaş şi a întregii echipe, implică necesitatea includerii vâslitului uşor cu caracter de instruire în toate şedinţele de antrenament din această etapă.

Pentru realizarea „sudării" echipei, un loc important în şedinţele de antrenament îl ocupă vâslitul în tempo uniform cu o frecvenţă redusă a loviturilor, pe distanţe lungi. Atenţia principală se va da respectării acţiunilor

---

[1]) Revista „Teoria i Practica Fizicescoi Culturî," vol. XIII Nr. 7 1950 E. S. Salticov." „Antrenamentul echipelor în canotajul academic

unitare, corecte, ale tuturor echipierilor, în condiţiile noi ce se creează prin parcurgerea unor distanţe care cresc treptat dela 6 la 20 km. Vâslitul în tempo uniform desvoltă rezistenţa specifică, călește voinţa vâslaşilor „sudează" întreaga echipă într'un colectiv unit, care învaţă să învingă oboseala împreună şi să respecte tehnica corectă de echipă.

In etapa antrenamentului prealabil, vâslitul în tempo uniform va fi alternat cu vâslirea în tempo variabil. Lungimea distanţei pe care se face vâslitul în tempo variabil măsoară deobicei 4—8 km, care se parcurg într'un tempo uniform, cu excepţia accelerărilor ce se fac pe porţiuni de 100-200 m. cu intensitate maximă.

In toată etapa antrenamentului prealabil, urmărind gradul de formare a tehnicii echipei, antrenorul va analiza lipsurile individuale ale vâslaşilor din echipa respectivă şi va observa dacă echipa este destul de „sudată", dacă se prezintă ca un tot unitar.

Pe baza analizei făcute, antrenorul îşi va îndrepta atenţia asupra vâslaşilor care prezintă anumite scăderi faţă de nivelul pregătirii majorităţii componenţilor echipei. De exemplu va constata că lipsa de unitate a echipei provine din faptul că vâslaşul nr. 2 întârzie degajarea faţă de restul echipierilor, datorită unei rezistenţe mai puţin desvoltate. Această calitate fizică va putea fi adusă la nivelul celorlalţi vâslaşi, alcătuindu-i vâslaşului respectiv un program deosebit de restul echipierilor, în care se va pune accentul pe practicarea altor exerciţii fizice (alergare cu intensitate maximă timp de 6—8 min., marş alternat cu alergare în tempo variabil, exerciţii din cadrul normelor G.M.A., etc.).

Etapa antrenamentului special are ca sarcină aducerea echipei în forma cea mai bună; tehnica vâslitului, atât cea individuală cât şi a echipei întregi trebue să permită parcurgerea corectă a distanţei, în viteză maximă, într'un număr stabilit de lovituri pe minut.

Caracteristic este faptul că în această etapă se utilizează toate mijloacele specifice de antrenament. Pe lângă vâslirea uşoară cu caracter de instruire, vâslitul uşor în tempo uniform, vâslitul în tempo variabil, se adaugă atât antrenamentul cu opriri cât şi antrenamentele de control. Utilizarea şi alternarea acestor mijloace se face ţinându-se seama de progresul tehnic al echipei.

In antrenamentul cu opriri, în care echipa va parcurge cu pauze de 5-1 minute, cu viteză maximă, porţiuni de 500—1000 m. (de 2—4×500 m. până la 2×1000 m.), antrenorul va observa dacă tehnica întregei echipe rămâne corectă în aceste condiţii noi. In cazul când prin sporirea vitezei tehnica echipei nu mai rămâne unitară, antrenorul va trebui să recurgă din nou la celelalte mijloace de antrenament, până la restabilirea tehnicii. Recomandabil este să se pună accent pe antrenamentul în tempo variabil, parcurgând în cadrul acestuia, porţiuni de 100—200 m. cu accelerare de intensitate maximă.

Numai după ce în porţiunile parcurse în antrenamentul cu opriri echipa va păstra unitatea tehnică, se va putea programa un antrenament de control. Acesta are ca scop obişnuirea vâslaşilor cu condiţiile apropiate con-

cursului şi să servească drept verificare a „sudării" echipei în aceste condiţii şi de apreciere a formei sportive atinse.

Pentru a creea condiţii cât mai asemănătoare concursului şi pentru a deprinde echipa cu rezolvarea sarcinilor tactice, este indicat ca antrenamentul de control să aibă loc la o oră apropiată desfăşurării concursului, iar echipa să fie însoţită de 1-2 „adversari". Echipele care vor efectua împreună antrenamentul de control vor trebui să fie apropiate ca pregătire şi valoare, iar în cazul când deosebirile sunt mari se va recurge la egalizarea lor, prin stabilirea de avantagii, în minute sau metri. Antrenamentele de control desfăşurate în astfel de condiţii contribue la educarea unor calităţi moral-volitive importante pentru obţinerea victoriei ca: perseverenţa în acţiuni, combativitatea, înfrângerea oboselii cu ajutorul voinţei, etc.

Aprecierea momentului atingerii formei sportive este deosebit de grea. Datele controlului medical şi autocontrolului, capacitatea de observaţie a antrenorului, datele din jurnalele de antrenament din anii trecuţi, starea generală a echipei şi rezultatele stabilite realizate la antrenamentele de control ajută la precizarea atingerii formei sportive.

Principala sarcină a etapei competiţionale constă în menţinerea formei sportive dobândite, până la ultima competiţie importantă a sezonului.

Pentru menţinerea unui nivel înalt al formei sportive dobândite de echipa respectivă, este necesară succedarea justă a antrenamentului şi a participării la concursuri cu odihna activă, care va da echipei posibilitatea să obţină în mod constant rezultate valoroase, cu toate că durata acestei etape este în mod obişnuit de 2 luni.

Elementul nou, care intervine în această etapă, este concursul. Principalele mijloace de antrenament care se întrebuinţează în timpul dintre concursuri sunt: antrenamentul în tempo variabil, antrenamentul cu opriri şi în cazul în care datele concursurilor sunt mai depărtate, antrenamentele de control. Nu trebue subestimată importanţa vâslirii uşoare cu caracter de instruire şi a exerciţiilor de start.

Intensitatea crescândă a efortului cerut în antrenamentele de control şi în participarea la concursuri, în decursul întregii etape, pune probleme noi în faţa antrenorului şi a echipei. Astfel, în unele cazuri, se poate observa o uşoară înrăutăţire a stării generale a unor vâslaşi, stare care se manifestă şi printr'o lipsă de participare activă a acestora în timpul antrenamentului, fără ca ea să fie cauzată, totuşi, de surmenaj sau de supraantrenament. Prevenirea şi combaterea acestei stări se poate face printr'o alternare justă a antrenamentului pe apă cu practicarea altor sporturi care să ajute la rezolvarea aceloraşi sarcini. Astfel, cu ajutorul altor exerciţii fizice, putem menţine intensitatea necesară în faza respectivă de antrenament. Trebue însă să alcătuiască un program bine chibzuit şi să ceară sfatul medicului sportiv.

In această etapă, mai mult ca în celelalte, este recomandabil să se practice jocuri sportive (de exemplu jocuri dinamice, basket, handbal în 7 jucători, etc) : acestea contribue la desvoltarea unor calităţi moral-volitive ca întărirea spiritului de colectiv, dorinţa de a învinge, spiritul de iniţiativă, rezolvarea rapidă a sarcinilor tactice, etc.

Am încercat să arătăm pe scurt care sunt cele mai importante sarcini

care stau în faţa antrenorilor şi echipelor de canotaj academic în perioada fundamentală şi care sunt mijloacele care duc la rezolvarea lor. Aplicarea judicioasă şi corespunzătoare a mijloacelor expuse în etapele respective ale acestei perioade, pregătirea fizică generală, desvoltarea calităţilor moral-volitive şi realizarea „sudării" — a unităţii de acţiune a întregii echipe — iată problemele care trebue rezolvate în cursul acestei perioade. Trebue să se dea o deosebită importanţă colaborării strânse cu medicul sportiv pentru analizarea desfăşurării procesului de antrenament, pentru a preîntâmpina apariţia surmenajului şi a supraantrenamentului vâslaşilor.

Vom da mai jos câteva exemple de programe săptămânale de antrenament specific pentru fiecare etapă a perioadei fundamentale, întocmite pentru o echipă de skif 8+1 băieţi de categoria I-a, care se antrenează după orele de producţie. Presupunem că vâslaşii din echipa respectivă au avut o odihnă activă în perioada de tranziţie şi o pregătire corespunzătoare sarcinilor, în perioada pregătitoare.

Indicăm pentru această echipă următoarea planificare săptămânală a şedinţelor de antrenament :

— în etapa antrenamentului prealabil — 5 zile de antrenament intercalate cu 2 zile de odihnă;
— în etapa antrenamentului special — 5 zile de antrenament cu două zile consecutive de odihnă;
— în etapa competiţională — 4 zile de antrenament cu 3 zile consecutive de odihnă;

I. *Exemplu pentru planificarea antrenamentului unei săptămâni din cadrul etapei antrenamentului prealabil.*

Sarcini :

a) perfecţionarea unităţii echipei la o frecvenţă de 24—28 lovituri pe minut, cu intensitate progresivă, ajungând până la 80%;
b) continuarea perfecţionării tehnicii individuale;
c) continuarea desvoltării rezistenţei, forţei şi vitezei specifice;
d) începerea pregătirii pentru eforturi maxime.

Mijloace:

— luni — felul antrenamentului: variabil
— distanţa: 8 km.
— intensitate: variabilă dela 10—100%
— accelerări: 5×100 m.
— frecvenţa loviturilor, maximă: 28 lovituri pe min.
— pregătire tehnică: elemente tehnice de ansamblu
— marţi — felul antrenamentului: uniform
— distanţa: 16 km.
— intensitatea: progresivă dela 40—80%
— frecvenţa loviturilor: 20—26 lovituri pe min.
— pregătire tehnică: corectarea elementelor tehnice ale revenirii.
— miercuri — zi de odihnă
— joi — la fel ca luni

— vineri — la fel ca luni
— sâmbătă — la fel ca marți în afară de pregătirea tehnică în cadrul căreia se va face corectarea elementelor tehnice ale trecerii prin apă
— duminică — zi de odihnă

II. *Exemplu pentru planificarea antrenamentului unei săptămâni din cadrul etapei antrenamentului special.*

Sarcini:

a) perfecționarea unității echipei la o frecvență de 32—36 lovituri pe minut cu o intensitate progresivă ajungând până la 100%;
b) continuarea perfecționării tehnicii individuale;
c) pregătirea elementelor tehnicii și tacticii de concurs;
d) continuarea desvoltării rezistenței, forței și vitezei specifice;
e) pregătirea pentru eforturi maxime.

Mijloace:

— luni — felul antrenamentului: variabil
— distanța: 8 km.
— intensitatea: 10—100%
— accelerări: 5×200 m.
— frecvența loviturilor, maximă: 36 lovituri pe minut
— pregătire tehnică: starturi cu viteză mijlocie;
— marți — felul antrenamentului: cu opriri
— intensitatea: 10—100%
— accelerări: 2×500 m. cu o pauză de 5 min.
— frecvența loviturilor, maximă: 34 lovituri pe min.
— pregătire tehnică: starturi cu viteză maximă
— miercuri — la fel ca luni
— joi — felul antrenamentului: uniform
— distanța: 12 km.
— intensitatea: 40—80%
— frecvența loviturilor: 28—32 lovituri pe min.
— pregătire tehnică: corectarea greșelilor tehnicii de ansamblu și individuale
— vineri — zi de odihnă
— sâmbătă — zi de odihnă
— duminică — felul antrenamentului: de control
— distanță: 6 km. (în care se includ 2 km. încălzire)
— intensitate: până la 100%
— frecvența loviturilor, uniformă: 32 lovituri pe minut
— pistă: 2000 m. cu un adversar.

III. *Exemplu pentru planificarea antrenamentului unei săptămâni din cadrul etapei competiționale.*

Sarcini:

a) menținerea nivelului formei sportive;
b) continuarea desvoltării rezistenței, forței specifice și vitezei;

c) perfecţionarea unităţii întregei echipe la o frecvenţă maximă a loviturilor.

Mijloace:

— luni — zi de odihnă
— marti — felul antrenamentului: variabil
— distanţa: 8 km.
— intensitatea: 10—100%
— accelerări: 5×200 m.
— frecvenţa loviturilor: maximă
— pregătire tehnică: starturi cu viteză maximă
— miercuri — felul antrenamentului: cu opriri
— distanţa: 6 km.
— intensitatea: 10—100%
— accelerări: 3×500 m. (cu un minut pauză)
— frecvenţa loviturilor: maximă
— pregătire tehnică: starturi cu viteză maximă
— joi la fel ca marţi
— vineri felul antrenamentului: cu opriri
— distanţa: 6 km.
— intensitatea: 10—100%
— accelerări: 2×1000 m. (cu 3 minute pauză)
— frecvenţa loviturilor: maximă
— pregătire tehnică: starturi cu viteză maximă
— sâmbătă — zi de odihnă
— duminică — zi de odihnă

Exemplul dat pentru această etapă nu se referă la săptămâna ce precede un concurs, ci la una din celelalte săptămâni ale etapei competiţionale.

In continuare vom reveni asupra problemei unităţii echipelor de canotaj academic.

Atunci când majoritatea echipelor de canotaj academic vâsleau în aşa numitul stil „ortodox" aspectul, în timpul vâslirii, dădea impresia unei unităţi. Intr'adevăr exista o unitate, însă ea consta numai din acest aspect exterior — „formal".

„Unitatea formală" proprie stilului „ortodox" rezultată din uniformizarea mecanică a mişcărilor coechipierilor fără să se ţină seama de particularităţile individuale ale fiecărui vâslaş şi de capacitatea acestuia de a da un randament maxim executând o mişcare uniformă — tipică. Se susţinea că există o mişcare „ideală" care trebue executată de orice vâslaş, indiferent de desvoltarea sa fizică şi chiar se afirma că creerea unităţii echipei nu poate fi realizată decât atunci când toţi componenţii acesteia execută în acelaş fel aceeaşi mişcare-tip. Aceste afirmaţii greşite au dus la o uniformizare exterioară — la „unitatea formală", iar randamentul echipelor, era scăzut.

Adevărul însă este cu totul altul. Antrenorii sovietici G. M. Crasnopevţev şi F. M. Cuzneţov, vorbind despre canotaj în general arată că: „Cel mai important lucru este ca vâslaşul să lucreze corect cu vâsla, punând ambarcaţia în mişcare", iar mai departe „...va fi greşit să înţelegem canotajul ca un

ansamblul de mişcări egale pentru toată lumea fără a se ţine seama de conformaţia fizică şi de gradul de antrenament al vâslaşilor" [1])...

Unitatea echipelor de canotaj are ca scop nu realizarea aspectului exterior uniform al mişcărilor vâslaşilor, ci munca simultană a echipierilor. Ea trebue să cuprindă toţi factorii ce acţionează asupra propulsiei ambarcaţiei. Astfel atât tracţiunea în apă cât şi rularea înainte şi înapoi, care influenţează accelerând sau frânând asupra vitezei, să fie executate în acelaş timp şi în aceeaşi direcţie de toţi componenţii echipei. In al doilea rând nu trebue să se prescrie fiecărui vâslaş cum trebue să se execute mişcarea decât în ceeace priveşte realizarea acţionării în acelaş timp şi în aceeaşi direcţie. Deci acele prescripţiuni ce se dădeau înainte vâslaşilor şi care serveau la realizarea unui aspect uniform exterior, pot fi lăsate deoparte.

In tehnica canotajului academic au existat întotdeauna deosebiri. Insă niciodată o echipă nu va putea obţine rezultate de valoare dacă toţi vâslaşii nu vor introduce în acelaş timp palele în apă, acţionând simultan în timpul tracţiunii, dacă nu vor degaja împreună şi dacă nu vor face revenirea în acelaş fel şi în acelaş timp.

Unitatea în acţiune a întregii echipe — *unitatea dinamică* — este baza canotajului de echipă. Obţinerii unităţii în acţiune — a unităţii dinamice — trebue să i se subordoneze ţinuta corpului, care nu este decât un mijloc de realizare a muncii simultane ce trebue să o depună toţi coechipierii în apă, şi în timpul revenirii.

O importanţă hotărîtoare în formarea unei echipe strâns unite, disciplinate, care îndeplineşte conştient toate indicaţiile antrenorului şi cerinţele regimului sportiv, o are munca educativă. Urmărind prin procesul de antrenament ridicarea nivelului pregătirii fizice generale a vâslaşilor, întărirea sănătăţii acestora, însuşirea cât mai bună a tehnicii individuale cât şi realizarea unităţii — dinamice a întregii echipe, antrenorul nu trebue să uite că sarcina sa principală este de a educa sportivi plini de ataşament faţă de Patrie, bine pregătiţi pentru o muncă de înaltă productivitate, apărători hotăriţi ai măreţii cauze a păcii.

[1]). G. M. Crasnopevţev şi F. M. Cuzneţov „Canotajul popular şi caiacul" pag. 69. Ed. C. F. S. 1950.

T U R I S M U L N A U T I C

de STELIAN LÂPUȘNIC

ELEMENTE TEHNICE IN PRACTICAREA TURISMULUI NAUTIC

Practicarea turismului nautic de către tineret în frumoasa noastră patrie va lua o deosebit de mare desvoltare într'un viitor apropiat, datorită faptului că se creează condițiuni hidrografice necunoscute până acum. Acest lucru, este strâns legat de desvoltarea economică a țării, al cărei ritm este prevăzut în primul plan cincinal al R.P.R.

Prevederile acestui plan indică o sporire și o îmbunătățire a tuturor mijloacelor de transport pe apele curgătoare și lacuri. Astfel, în afară de construirea și darea în exploatare a Canalului Dunăre-Marea Neagră, asigurarea navigabilității Prutului, Siretului, Argeșului și Oltului, sunt de natură să creeze condiții noi pentru practicarea turismului nautic.

Chiar și în anii trecuți colective de muncitori din diferite centre industriale ale țării, au făcut reușite excursii cu plutele sau cu diferite ambarcațiuni ușoare pe cursul Bistriței, al Mureșului sau Oltului, culegând învățăminte prețioase relativ la condițiunile de navigabilitate pe apele noastre și la întrebuințarea felurită a materialului nautic, cuprinzând diferitele tipuri de ambarcațiuni ca: bărcile cu carenă, bărcile cu fundul plat, bărci pliante turistice. Alte colective au făcut experiențe în privința turismului nautic pe lacuri, întrebuințând ambarcațiunile cu pânze.

Turismului nautic îi revine aci o sarcină din cele mai importante și anume aceea de a răspândi în rândurile tineretului muncitor nu numai frumusețea râurilor care udă întinse și pitorești regiuni ale patriei, ci mai ales înțelegerea și gustul pentru navigare.

De acest lucru se leagă formarea viitoarelor cadre marinărești, care vor trebui să conducă cu dragoste și pricepere cele mai felurite tipuri de ambarcațiuni ce se vor încrucișa în viitorul apropiat în toate sensurile, pe apele făcute navigabile și pe canalele ce vor schimba înfățișarea patriei. E știut că burlii marinari au fost mai întâi buni înnotători, buni vâslași, apoi buni exploratori ai apelor mici și întotdeauna — fără nici o excepție — îndrăgostiți de sporturile nautice.

In această privință, exemplul Marei Uniuni Sovietice rămâne o pildă vie pentru tineretul nostru.

Deplasarea pe apă prin mijloace care mențin pe navigator în permanentă legătură cu fenomenele și frumusețile naturii, creează un puternic interes sportiv. Turismul nautic desvoltă la tineri dragostea pentru apă, lucru foarte important, căci ei sunt sursa viitoarelor cadre marinărești.

Râuri cu mare debit de apă ca Mureșul, Someșul, Oltul, Ialomița, Ar-

geşul, Dâmboviţa, Siretul şi Prutul sau lacuri întinse ca Greaca, Nedeea. Brateş, Razelm şi altele şi în primul rând marea cale nautică a fluviului Dunărea precum şi căile mai mici cum e canalul Bega etc., îşi aşteaptă oaspeţi.

Turismul nautic sovietic pune cel mai mare preţ pe *alegerea itinerariului.* Deoarece acest gen de turism nu cunoaşte mai dinainte o potecă sau un drum trasat şi bine precizat, pe relief, aşa cum se întâmplă în turismul obişnuit (terestru), navigatorul trebue să fie din primul moment un bun sportiv, dotat cu o atenţie încordată. O sumă de obstacole, cum sunt cataractele, micile cascade, banchizele de nisip, stâncile ce se ridică din fundul albiei, vârtejurile etc., reclamă cu prisosinţă vigilenţa turistului nautic de serviciu precum şi un complex de însuşiri ca: forţă, curaj, inteligenţă, spirit desvoltat de observaţie, disciplină. In schimb, tovarăşii care se găsesc în repaus, se bucură de o seamă de avantagii ce formează tocmai esenţa turismului nautic: drumul parcurs de o ambarcaţiune, rămâne întotdeauna „o premieră". Studierea naturii este mereu posibilă, făcându-se verificări şi observaţiuni, din puncte de plecare noi. Alegerea itinerariului, rămâne invariabil legată de *scopul* şi *obiectivele propuse.* Aceasta e o primă regulă.

A doua regulă fixează itinerariul în aşa fel, încât atât punctul de plecare cât şi punctul final al excursiei, să se găsească la distanţă de maximum 3—4 km de o staţie de cale ferată. Insfârşit, a treia condiţie, cere ca itinerariul să fie de aşa natură, încât să rămână constant *în direcţia curentului apei.*

Pentru a reveni la prima condiţie referitoare la *scopul* şi *obiectivele* unei excursii nautice, acestea rămân legate de vizitarea realizărilor multiple în domeniile construcţiilor socialiste ori de cercetări variate privind însăşi cunoaşterea cursului respectiv de apă ca: adâncime, debitul şi intensitatea curentului, coturi şi cataracte, bogăţie piscicolă, faună acuatică în genere, floră etc. (O. Arhangelscaia: „Călăuza tânărului turist" — Moscova 1948).

Inainte de excursie se impune studierea cursului de apă ce urmează a fi străbătut, căci simpla cunoaştere a hărţilor nu este în această privinţă suficientă. Trebue bine precizat în orice caz *volumul mediu al apei.* Acest studiu reprezintă cea dintâi pregătire tehnică a navigatorului, care îşi va nota din timp locul şi caracterul obstacolelor.

Compunerea grupului nautic nu va fi întâmplătoare. Conducătorul va fi experimentat şi în orice caz un foarte bun înnotător.

Numărul componenţilor unui grup nautic e în funcţie desigur de numărul ambarcaţiunilor ce se întrebuinţează şi de capacitatea lor, aşa după cum se va vedea mai jos. Dar ca regulă generală, grupele nautice nu trebue să întreacă numărul de 12—15 turişti.

Calculul timpului precede orice plecare în turismul nautic. Itinerariile vor fi astfel stabilite încât să înglobeze 8, 10, 12 zile în total. Elementele care intră în calculul timpului sunt:

1. Viteza de navigaţie. Se va reţine că viteza tehnică mijlocie pe cursurile de apă nu prea repezi este de 20—25 km. în opt ore, dar viteza medie

de navigaţie propriu zisă coboară sub această cifră, ţinându-se seama de numărul şi valoarea obstacolelor precum şi de faptul că la fiecare 4—5 zile, se va rezerva obligatoriu o zi pentru repaos (repararea materialului, cercetări, observaţii etc.). In acest fel, viteza medie de navigaţie se stabileşte la 15—17 km. pe zi, realizaţi efectiv.

2. Ziua necesară ajungerii la punctul de debarcare şi ziua ajungerii la punctul de debarcare (cele două zile se vor socoti zile libere răpindu-se deci din timpul total).

3. Ziua sau zilele anume fixate pentru vizitarea unor obiective de interes special care deasemenea se scad din timpul total disponibil.

Alegerea tipului cel mai potrivit de ambarcaţiuni este o problemă principală în practicarea turismului nautic. Ca indiciu de bază, se va ţine seama de tipul de ambarcaţiune întrebuinţat de riverani. Este lesne de înţeles de exemplu că la noi pe întreg cursul superior al Bistriţei, se impune folosirea plutei confecţionată în conformitate cu străvechea experienţă a plutaşilor din regiune. Dintre diferitele modele de ambarcaţiuni vom cita ca fiind potrivite cursurilor de ape din ţara noastră:

a) Barca cu fundul plat (fig. 1) este ambarcaţiunea râurilor mici, de câmpie, puţin adânci şi fără valuri. Are 4—4½ m. lungime, putând

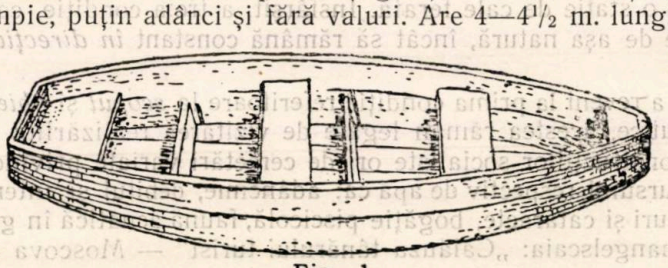


Fig. 1

lua cel mult 4 turişti. Are o pereche de vâsle şi deşi e greoaie, poate lua încărcătură mai multă, având stabilitate apreciabilă. Cârma e asigurată printr'o a treia vâslă, acţionată în spate.

b) Barca cu carenă (fig. 2) e mai îngustă, are bordurile mai înalte, cu cârmă atârnată. Are 4 m. lungime, e mai puţin stabilă şi nu

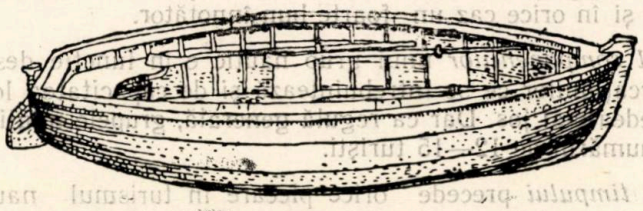


Fig. 2

poate lua încărcătură mare. Realizează însă o viteză sporită. E indicată pe lacurile liniştite (amenajate). Poate avea două perechi de vâsle. Pentru navigarea pe fluvii sau râuri mai mari, barca cu carenă va avea di-

mensiuni sporite, astfel încât *capacitatea ei de plutire* să fie mai mare. Acest tip numit „fofan", face față valurilor.

c) Barca turistică (fig. 3) suplă, foarte ușor de transportat, e demontabilă și poate naviga și pe ape cu valuri cu o încărcătură până la 300 kg. Are capacitate de 2—3 locuri și se poate construi ușor (vezi lucrarea: Blogodarev și Brâzgalov „Barca de turism demontabilă").

d) Skifurile și caiacele pentru unul sau mai mulți navigatori sunt ambarcațiuni de dimensiuni și forme caracteristice. In special skifurile de 4+1 sau și mai lungi (5+1, 6+1) realizează viteze apreciabile, fiind mult întrebuințate în concursurile nautice. Foarte indicate, în special pentru a naviga pe lacurile asanate, skifurile au putut fi folosite cu mult succes totuși și în excursiile nautice pe anumite cursuri de apă cu debit mare. Un început fericit a fost realizat încă în cursul anului trecut, când

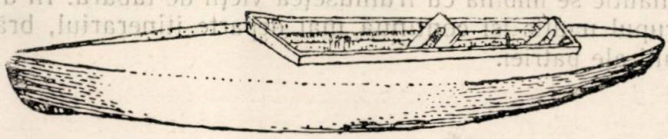


Fig. 3

Confederația Generală a Muncii a organizat o deplasare muncitorească pe râul Mureș, folosindu-se și aceste tipuri de ambarcațiuni. Anul acesta, sunt prevăzute deplasări mai mari pe râurile Mureș, Olt, Siret etc.

Securitatea navigației este obținută de înălțimea laturii bărcii rămasă deasupra apei. *Înălțimea tehnică* va fi de 15—20 cm. deasupra apei, la pupă, pentru bărcile cu fundul plat sau „fofan", ea putându-se micșora cel mult până la 10—12 cm. pentru bărcile de turism. E bine ca linia nivelului apelor să fie trasată pe ambele laturi exterioare ale bărcii.

Pentru buna întreținere a ambarcațiunilor în timpul excursiei nautice, orice grup va dispune de următoarele unelte și materiale: ciocan, clește, cuie și șuruburi diferite, șurubelniță, fierăstrău de mână, sârmă moale, pilă, placaj și lemn special, pânză de lipit impermeabilă, câlți, smoală și catran și chiar bucăți de tablă moale și subțire. Apoi câte un colac de salvare, o prăjină, un injector de tras apa, două bucăți frânghie de câte 6—7 m. fiecare, un felinar, tuburi cu soluție pentru lipit, glaspapier, foarfece și ace mari de cusut pânză. Existența *unui fund anex detașabil* este imperios necesară, precum și scândurile pentru sprijinul picioarelor lopătașilor.

Transportul alimentelor se va face în lădițe ermetic închise ori în săculeți impermeabili. Vesela va fi numai din aluminium.

Dispozitivul navigării, adică felul în care fiecare ambarcațiune urmează să navigheze, este ultimul factor important de luat în seamă. In prima barcă va naviga conducătorul experimentat al grupului. Acesta are marea misiune de a conduce barca lui pe ceeace se numește *farwater*, adică pe linia ce unește teoretic cele mai mari adâncimi ale râului. Pe unele râuri mici și liniștite, *farwaterul* se ghicește ușor, pe altele însă, linia lui trebue găsită prin înde-

mânare. Principiul este de a te menţine cu ambarcaţiunea *de fâşia de curent cea mai repede.* E nevoie deci în anumite puncte de trecere de o manevrare abilă, pentru a feri o proiectare a bărcii de un mal stâncos (la coturi etc.). Pe apele liniştite, distanţa între ambarcaţiuni va putea fi mai mică (3—4 m. chiar), pe când pe apele repezi ea va fi sporită după nevoie. Vâslaşii se vor schimba din oră în oră în bărcile obişnuite; în ambarcaţiunile demontabile, activitatea lor nu va depăşi 50 de minute. In caz de accidentare, întregul grup nautic acţionează disciplinat şi unitar pentru ajutorarea bărcii sinistrate.

Turismul nautic se leagă strâns de „camping". Intr'adevăr, noaptea, navigarea încetează şi turiştii coboară pe maluri, ancorându-şi ambarcaţiunile şi alegându-şi locul de tabără. E una din preocupările cele mai plăcute. In vederea înnoptării, „echipagiile" şi-au luat materialele necesare: cortul, frânghiile de ancoraj şi ţăruşii precum şi diferite unelte şi scule ajutătoare. Astfel, sportul nautic se îmbină cu frumuseţea vieţii de tabără. In dimineaţa următoare, grupul nautic îşi continuă mai departe itinerariul, brăzdând pitoreştile regiuni ale patriei.

ABONAMENTE

LA REVISTA CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

SE POT FACE LA URMĂTOARELE
CENTRE REGIONALE DE DIFUZARE A PRESEI:

Câmpu-Lung Moldovenesc	Str. 23 August 16
Botoșani	Cal. Națională 322
Iași	Str. Republicii 7
Bacău	Str. N. Bălcescu 14
Bârlad	Str. Republicii 4
Galați	Str. Republicii 33
Focșani	Str. Mare 146
Constanța	Str. I. V. Stalin 51
Călărași	Str. 7 Noembrie 42
Buzău	Str. Republicii 16
Ploești	Str. M. Cogălniceanu 14
Pitești	Str. Șerban Vodă 70
Roșiori de Vede	Str. Dunării 5
Râmnicul Vâlcea	Str. Tudor Vladimirescu 71
Craiova	Str. Lenin 46
Tg. Jiu	Str. Victoriei 50
Deva	Str. 23 August 2
Caransebeș	Str. Gh. Gheorghiu-Dej 19
Timișoara	Str. Engels 2
Sibiu	Str. I. V. Stalin 9
Arad	B-dul Republicii 70
Cluj	Piața Libertății 30
Oradea	B-dul Republicii 2
Orașul Stalin	Str. Republicii 57
Baia Mare	Str. Libertății 6
Tg. Mureș	Piața Stalin 8
Bistrița	Str. 13 Februarie 11

Prețul Lei 3.—

Taxa plătită în numerar, conform aprobării Ad-ției P.T.T. Nr. 83.516/1950

Cultură fizică și SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÂNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL V Nr. 4-1952

EDITURA CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

CUPRINSUL

	Pag.
23 August măreaţă sărbătoare a sportivilor noştri	1
Tactica jocului de rugbi	8
Gradul II al Complexului G. M. A.	14
Elemente de tehnica tenisului	20
Educaţia fizică a elevilor	31
Impărţirea sportivilor juniori pe grupe de vârstă	34
Bazele teoretice ale efectelor alimentaţiei	51

COPERTA NOASTRA

IN RUGBI, JUCAREA BALONULUI LA MARGINE CONSTITUE UN MOMENT TACTIC DEOSEBIT DE IMPORTANT. IN FOTOGRAFIE: O FAZĂ CARE A URMAT UNEI ARUNCĂRI DELA MARGINE

Redacţia şi administraţia: BUCUREŞTI, Str. Vasile Alexandri Nr. 6. — Tel. 1.38.98

ABONAMENTE

Costul unui abonament pe an . . . . . Lei 18

La luptă hotărîtă și organizată pentru apărarea Păcii, înainte!

Cultură fizică și SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT
DE PE LÂNGĂ CONSILIUL DE MINIŞTRI

ANUL V **Nr. 4 — 1952**

23 AUGUST
MĂREAȚĂ SĂRBĂTOARE A SPORTIVILOR NOȘTRI

La 23 August 1944 viteaza Armată Sovietică a adus libertate poporului român, desprizându-l din lanțul înrobitor al imperialismului, permițându-i să-și ia soarta în propriile sale mâini și să pornească pe drumul construirii unei vieți noi și fericite.

De atunci ziua de 23 August a rămas în istoria poporului nostru ca o zi de mare sărbătoare națională, zi în care gândul tuturor celor care ne iubim Patria se îndreaptă cu recunoștință către eliberatoarea și prietena noastră, Marea Uniune Sovietică.

Fiind eliberat de sub jugul imperialist poporul român și-a căpătat adevărata libertate, pentru care cei mai buni fii ai săi au luptat jertfindu-și propria libertate și chiar viața. Lupta lor a fost condusă de partidul de avangardă al clasei muncitoare, care astăzi îndrumează și conduce drumul victorios spre socialism al poporului nostru.

Dela 23 August 1944 au trecut 8 ani. De atunci, așa cum ne arată tovarășul Gh. Gheorghiu-Dej „au avut loc în România adânci prefaceri politice, economice și sociale: s'au dărâmat așezări și instituții vechi care apăsau și nefericeau poporul și s'a început construirea unei noi orânduiri sociale, eliberată de exploatare, de bolile fără leac ale capitalismului. Dintr'o semicolonie a capitalismului internațional, rânduită în coada țărilor europene, România s'a transformat într'o republică populară, trecând în rândul țărilor celor mai avansate din punct de vedere politic. Un asemenea salt înainte încă n'a cunoscut istoria României".[1])

Aniversarea zilei de 23 August constitue în fiecare an un prilej de a trece în revistă succesele și realizările noastre în toate domeniile de activitate, deoarece aceste succese și realizări își au rădăcina în actul revoluționar petrecut în această zi.

---

[1]) *Gh. Gheorghiu-Dej*: „Articole și cuvântări". Ed. P.M.R. 1951, pag. 294.

Și mișcarea noastră sportivă de tip nou și-a început viața tot la 23 August 1944.

„După ce Armata Sovietică a eliberat țara noastră de sub jugul fascist, în noile condiții de viață create poporului nostru, Partidul Comunist Român a luat inițiativa înființării Organizației Sportului Popular, chemată să mobilizeze massele largi populare într'o mișcare sportivă de tip nou". (Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26 Iunie 1949).

Indrumată de partid și sprijinită de sindicate și organizațiile democratice de tineret, Organizația Sportului Popular a luptat pentru alungarea mentalității burgheze existente în sport și a obținut o seamă de succese reușind ca în timpul existenței sale să cuprindă în mișcarea sportivă un număr important de oameni ai muncii, elevi și ostași, care puteau practica sportul în condiții destul de bune.

Un rol însemnat în transformarea sportului nostru într'un sport de tip nou l-a avut asigurarea posibilităților materiale necesare atragerii masselor la activitatea sportivă, prin refacerea și amenajarea de terenuri și săli de sport, cât și prin competițiile populare. Primele întreceri de acest fel, crosurile populare organizate în 1948 în cinstea zilelor de 1 Mai și 7 Noembrie, devenite apoi competiții tradiționale cu caracter de campionat republican, au dovedit dorința fierbinte a tineretului de a se pregăti, prin sport, pentru muncă.

In 1948, Cupa Unității Tineretului a fost primită cu entuziasm de un număr mare de concurenți care s'au înscris în întrecerile de atletism, volei, fotbal, șah și box. Cupa Tineretului Muncitor și campionatele populare de șah, ski și natație, organizate în anul 1949, au făcut să crească și mai puternic baza de massă a tinerei mișcări sportive din Republica Populară Română.

La 26 Iunie 1949 a apărut Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. asupra problemei stimulării și desvoltării continue a culturii fizice și a sportului.

Apariția Hotărîrii este o puternică manifestare a grijii pe care Partidul Muncitoresc Român și tovarășul Gheorghe Gheorghiu-Dej personal o poartă desvoltării mișcării noastre sportive.

Acest prețios document de partid a deschis noi perspective și a dat un puternic avânt mișcării noastre sportive. El a arătat clar marea importanță politică a culturii fizice și sportului de massă, ca mijloc de educare comunistă și patriotică a oamenilor muncii pentru construirea socialismului și apărarea păcii.

Ghidată de învățătura marxist-leninistă asupra rolului culturii fizice și a sportului în educarea comunistă a oamenilor muncii, Hotărîrea din 26 Iunie 1949 a dat un vast program de desvoltare mișcării noastre sportive, care de atunci a luat un avânt nemaiîntâlnit. Ca urmare a punerii în practică a sarcinilor trasate de Hotărîre, mișcarea noastră sportivă a obținut succese mari pe drumul creșterii caracterului ei de massă și pe drumul ridicării măestriei sportive.

Astăzi sportul a devenit, în ţara noastră, un bun al maselor de oameni ai muncii dela oraşe şi sate.

In cele circa 10.000 colective ale celor 15 asociaţii sportive fac sport în mod organizat aproape 1.000.000 oameni *(de unde înainte de 23 August 1944, numărul sportivilor legitimaţi nu trecea de 15.000).*

Primele asociaţii sportive au fost înfiinţate în 1950, pe principiul ramurilor de producţie. Acest fapt a contribuit mult la creşterea caracterului de massă al mişcării noastre sportive. Incepând din acest an, desfăşurarea campionatelor R.P.R. a luat un nou aspect, ele încetând de a mai fi o întrecere numai între câţiva sportivi fruntaşi. In noua formă, campionatele republicane pornesc în prima etapă dela concursurile organizate în cadrul locului de muncă sau învăţătură, în întreprinderi, instituţii, comune, şcoli şi facultăţi.

Astfel la campionatul de şah de anul trecut au luat parte 270.000 concurenţi şi la cel de atletism 200.000. Asemenea cifre nici măcar nu ar fi putut fi concepute înainte de 23 August 1944.

Unul din cele mai de seamă succese ale mişcării noastre de cultură fizică a fost Hotărîrea Guvernului Republicii Populare Române prin care la 14 Mai 1950 s'a introdus complexul G.M.A.

Introducerea Complexului Sportiv G.M.A. — elaborat după exemplul complexului sovietic G.T.O. — a schimbat aspectul mişcării noastre sportive, dându-i un caracter multilateral.

Complexul G.M.A. stă astăzi la baza activităţii sportive din ţara noastră şi contribue, prin pregătirea multilaterală pe care o implică, la întărirea fizică şi morală a oamenilor muncii, la educarea lor în spiritul disciplinei colective, la desvoltarea în ei a unei serii de calităţi preţioase ca spiritul de iniţiativă, curajul, voinţa de a învinge. Complexul G.M.A. contribue la formarea şi călirea unor constructori activi ai socialismului, apărători dârzi ai patriei şi ai păcii.

Pregătirea pentru trecerea normelor G.M.A. a atras în practicarea regulată şi continuă a sportului un număr foarte mare de oameni ai muncii, lucru care a contribuit în mod esenţial la accentuarea caracterului de massă al sportului nostru.

Acest caracter de massă al sportului nostru ca şi ridicarea nivelului său de măestrie, se datoresc condiţiilor materiale din ce în ce mai bune pe care Partidul şi Guvernul le pun la dispoziţia mişcării noastre sportive. O expresie a grijii pe care regimul nostru de democraţie populară o arată activităţii sportive, o constitue creşterea considerabilă a numărului bazelor sportive.

Dela circa 300 terenuri prăfuite câte existau la 23 August 1944, tineretul nostru are azi la dispoziţie 6.000 baze sportive printre care se numără 2.000 terenuri de fotbal, 200 stadioane cu piste de atletism, mii de terenuri de volei, basket, zeci şi sute de terenuri de tenis, pârtii de ski, baze nautice. Noi ne mândrim astăzi pe drept cuvânt cu unele construcţii cum sunt Stadionul Republicii, Parcul Sportiv Dinamo, sala şi bazinul acoperit Floreasca şi multe altele.

In ţara noastră se fabrică astăzi tot felul de materiale sportive,

dela mingi de oină până la ambarcaţii nautice, aparate de gimnastică, echipamente de hokei, sau ghete de basket. Mai mult încă, unele materiale ca ghetele de basket sau rachetele de tenis care înainte vreme se importau, se fabrică acum în ţara noastră. Producţia este de calitate superioară şi în cantitate suficientă, astfel încât corzile pentru rachetele de tenis pe care le importam înainte, nu numai că sunt produse în ţară dar sunt şi exportate, ele bucurându-se în străinătate de un bun şi justificat renume.

Se desfăşoară neîncetat un proces complex de instruire sportivă, proces necunoscut de sportul din România burghezo-moşierească. Numai în cursul anului 1950, s'au organizat 6 cursuri de antrenori şi 3 de arbitri, 25 şcoli populare de înnot. In 1951 s'au organizat 12 cursuri de antrenori, 306 cursuri de instructori sportivi voluntari, 355 cursuri de arbitri, 40 şcoli populare de înnot şi 14 şcoli de înnot pentru copii.

Ca urmare a reformei învăţământului au fost deschise cele cinci Şcoli Medii Tehnice de Cultură Fizică, iar Institutul de Cultură Fizică a fost reorganizat pe baze noi, ştiinţifice. Deasemenea, la Predeal funcţionează o Şcoală Pedagogică de Educaţie Fizică.

In felul acesta cele trei condiţii pentru o bună organizare a practicării sportului — cadre, terenuri, materiale — au fost asigurate în anii regimului nostru de democraţie populară, căci în acest regim cultura fizică este o problemă de stat.

Sfaturile Populare, organe locale ale puterii de stat, consideră problema culturii fizice ca una din cele mai importante probleme; ele acordă sprijin activităţii sportive ori de câte ori se iveşte prilejul.

Ministerele sunt direct interesate în răspândirea sportului şi au chiar sarcina de a stimula desvoltarea lui. Reprezentanţi ai Ministerelor Afacerilor Interne, Forţelor Armate, Invăţământului Public, Sănătăţii, fac parte din Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lângă Consiliul de Miniştri al Republicii Populare Române.

Un succes remarcabil, în domeniul desvoltării mişcării sportive, al Ministerului Invăţământului Public sunt cele 3350 cercuri sportive cu peste 205.000 membri care activează în învăţământul elementar şi cele 845 colective sportive care au peste 100.000 membri din învăţământul mediu. Ministerul Sănătăţii a organizat o reţea de cabinete medico-sportive deservite de medici care îşi îmbunătăţesc permanent calificarea. Aportul aparatului medical de stat este deosebit de important în organizarea competiţiilor şi activităţii din cadrul Complexului G.M.A.

Sindicatele, Armata, U.T.M.-ul se preocupă în mod intens de difuzarea sportului în masse cât mai largi.

Confederaţia Generală a Muncii prin secţia sa de cultură fizică şi sport a reuşit să mobilizeze, cu ajutorul asociaţiilor sportive sindicale, massele de oameni ai muncii, îndrumându-le spre practicarea regulată şi organizată a sportului. Confederaţia Generală a Muncii a contribuit deasemenea la asigurarea condiţiilor materiale necesare desvoltării mişcării noastre sportive, alocând fonduri importante pentru construcţii

sportive, pentru crearea inventarului sportiv necesar activității. Îndrumarea permanentă acordată colectivelor sportive sindicale de către secția de cultură fizică și sport a Confederației Generale a Muncii a contribuit la consolidarea organizatorică a mișcării noastre sportive.

Pentru prima dată în țara noastră, după 23 August 1944, s'a ajuns ca sportivii, în timpul stagiului militar, să nu-și întrerupă activitatea sportivă. In Armata noastră populară nu numai că sportivii au posibilitatea de a continua să practice sportul preferat în condiții care îi ajută să-și ridice măestria sportivă, dar ostașii care nu au mai făcut sport pot începe să-l practice în cadrele armatei.

O mare contribuție în răspândirea culturii fizice și a sportului în massele tineretului muncitor este adusă de Uniunea Tineretului Muncitor, care se călăuzește în această acțiune de exemplul luminos al Comsomolului leninist-stalinist. Succesul mobilizatoric obținut de noile competiții populare și în special de „Cupa Satelor" — care a angrenat peste 200.000 tineri țărani muncitori — se datorește tocmai muncii intense depusă în acest domeniu de organizațiile de bază U.T.M.

Activitatea sportivă feminină, aproape inexistentă înainte de 23 August 1944, se desvoltă astăzi cu pași repezi. Înlăturând rușinoasa moștenire a trecutului în care femeile erau împiedecate să facă sport, în țara noastră sportul în rândul femeilor înregistrează pe zi ce trece progrese remarcabile.

Sportul în rândul copiilor și pionierilor a căpătat un caracter organizat. Sub îndrumarea atentă a cadrelor pedagogice specializate pionierii se întrec în campionate, concursuri și spartakiade proprii, pe care și le dispută cu elanul și voioșia specifică vârstei lor.

Este și firesc ca din massele mereu crescânde ale celor care practică sportul, bucurându-se din plin de binefacerile lui, să se ridice neîncetat elemente de valoare. Acești fruntași sportivi îndrumați și educați de Partid, însuflețiți de dragostea fierbinte față de patrie, își ridică neincetat măestria sportivă.

Numărul recordurilor stabilite de ei crește din an în an. In 1949 s'au înregistrat 451 recorduri, în 1951 — 521 recorduri, iar în anul acesta numai în primele 6 luni, 220 recorduri. Și trebue adăugat că unele din aceste recorduri sunt de valoare mondială, ca de pildă cel al lui Ion Soeter (2.02 m. la săritura în înălțime), al Alexandrei Taifas-Sicoe (25,0 sec. pe 200 m. plat), al lui Zeno Dragomir (4,20 m, la săritura cu prăjina). Performanțele obținute de trăgătorii noștri la pistol viteză (Gh. Lichiardopol 584/600) au fost superioare la timpul lor, recordului mondial al probei.

Performanțele valoroase obținute de fruntașii sportului nostru au făcut ca 144 dintre ei să obțină titlul de cinste de „maestru al sportului". Ceeace trebue subliniat este faptul că o bună parte dintre ei și-au început activitatea sportivă participând în competiții de massă.

Dintr'o țară fără însemnătate pe plan sportiv internațional, cum era până în anul 1944, țara noastră s'a afirmat pe măsură ce anii au trecut, drept una din forțele tinere ale sportului mondial, forță care

creşte şi sporeşte neîncetat. La diverse concursuri internaţionale, la diferite campionate europene, mondiale, la Jocurile Olimpice dela Helsinki, sportivii de tip nou ai Republicii Populare Române au luptat cu însufleţire pentru a reprezenta cu cinste culorile dragi ale Patriei noastre. Peste hotare s'a răspândit renumele unor sportivi fruntaşi ca maestra sportului Angelica Rozeanu, de mai multe ori campioană mondială, Dumitru Paraschivescu fost recordman mondial de marş, jucătoarea de tenis de masă Sari Sasz care a făcut parte de două ori din echipa R.P.R. câştigătoarea titlului mondial, skiorul Mihai Bâră, boxerii Fiat şi Linca şi alţi campioni mondiali universitari, atleţii Ion Moina, Lia Manoliu, Ion Soeter, Mihai Raica, trăgătorii Gheorghe Lichiardopol, Iosif Sârbu, campion olimpic, aeromodeliştii Anania Moldoveanu şi Ion Georgescu care au depăşit recordurile mondiale şi alţii.

Succesele obţinute de reprezentativele R.P.R. de tir, fotbal, ciclism, tenis de masă, rugbi, volei, basket au contribuit deosebit de mult la creşterea gloriei sportive a Republicii Populare Române.

Ce mare deosebire există între un sportiv fruntaş de astăzi şi o „vedetă" dinainte de 23 August 1944. Pe atunci „vedeta" aureolată de o faimă efemeră, era preţuită şi îndopată cu bani de afaceriştii exploatatori care îi foloseau serviciile pentru satisfacerea intereselor lor mercantile, aşa cum se întâmplă şi astăzi în ţările capitaliste. Cât timp „vedeta" era în „plină glorie" şi deci producea venituri grase patronilor ei, aceştia o îngrijeau. Dar imediat ce „gloria" apunea, lucru care se producea destul de repede în condiţiile de exploatare cruntă la care era supusă această „vedetă", sportivul îşi pierdea în ochii patronului orice valoare şi era aruncat fără nici un scrupul, în braţele mizeriei.

Situaţia este cu totul alta astăzi. Grija faţă de om a regimului nostru de democraţie populară se reflectă în preţuirea de care sportivii noştri fruntaşi se bucură din partea Partidului şi Guvernului, în preţuirea şi dragostea masselor largi de oameni ai muncii. Pe piepturile a numeroşi sportivi fruntaşi ca Angelica Rozeanu, Sari Sasz, Ion Voinescu, Berta Corobeanu, Ervant Norhadian, Ion Moina, Mihai Botez şi alţii, strălucesc Ordinul Muncii sau Medalia Muncii. Andrei Mercea, Gheorghe Bodo, Zeno Dragomir, Edith Treybal şi alţi sportivi fruntaşi au fost aleşi deputaţi în Sfaturile Populare.

Desvoltarea amplă pe care mişcarea noastră sportivă a luat-o în ultimii ani n'ar fi fost posibilă fără ajutorul nepreţuit ce i s'a acordat de sportul cel mai înaintat din lume, sportul sovietic. Ajutorul prietenesc primit din partea Uniunii Sovietice în toate domeniile de activitate, a fost din plin resimţit şi în domeniul culturii fizice şi al sportului. Însăşi organizarea mişcării noastre sportive este făcută după exemplul şi cu sprijinul mişcării sportive sovietice.

Sportivii noştri fruntaşi care au avut fericitul prilej de a se întâlni şi de a se întrece cu sportivii sovietici, au putut trage preţioase învăţăminte, iar performanţele valoroase realizate astăzi de ei se datoresc în bună măsură experienţei acumulate cu prilejul acestor întâlniri.

In fiecare domeniu al culturii fizice experienţa sovietică ne-a ajutat efectiv. Clasificarea sportivilor, caracterul multilateral, ştiinţific şi aplicativ al mişcării noastre de cultură fizică, introducerea complexului G.M.A., toate acestea sunt un rod al aplicării experienţii sportului sovietic.

Un ajutor de nepreţuit, precum şi un mijloc de popularizare a avansatei experienţe a sportului sovietic, îl constitue presa şi cartea sportivă. Ziarul „Sportul Popular", precum şi revistele „Cultură Fizică şi Sport", „Stadion", „Turismul Popular" şi „Revista de Şah", alături de cele peste 200 volume apărute într'un tiraj de cca 1.500.000 exemplare în Editura Cultură Fizică şi Sport, răspândesc în cea mai mare parte ştiinţa sovietică, reprezintă tot atâtea succese ale mişcării noastre sportive.

Sportul a pătruns tot mai adânc în preocupările şi viaţa de zi cu zi a oamenilor muncii. In diferitele domenii ale artei îşi fac loc tot mai mult subiectele luate din viaţa sportivă.

In ultimii ani, activitatea însufleţită a masselor de sportivi îşi găseşte reflectarea în literatură. Edituri ca E.S.P.L.A., Editura Tineretului şi Editura Cultură Fizică şi Sport şi-au trecut în planul tematic lucrări de literatură beletristică sportivă.

Sportivii îşi au propriile lor cântece, voioase şi sprintene, iar artiştii plastici au găsit în mişcările viguroase ale sportivilor un rodnic subiect de inspiraţie. La expoziţiile de artă plastică temele inspirate de cultura fizică sunt tot mai numeroase şi mai bine realizate.

★

Frumoase şi îmbucurătoare sunt realizările mişcării noastre sportive, obţinute în timpul care s'a scurs dela 23 August 1944. Aceste realizări sunt roadele muncii depuse în acest răstimp de sportivii ţării noastre şi de activiştii mişcării de cultură fizică şi sport. Dar ar fi greşit dacă le-am considera izolate de condiţiile care au permis obţinerea lor: lupta continuă dusă cu succes de clasa muncitoare, sub conducerea Partidului, pentru necontenita ridicare a nivelului de viaţă şi cultură a celor ce muncesc.

Succesele sportului nostru sunt o urmare a victoriilor politice, economice şi sociale obţinute de clasa muncitoare condusă de Partid. Sportivii Patriei noastre ştiu acest lucru şi luptă cot la cot cu ceilalţi oameni ai muncii, pentru consolidarea acestor victorii.

Asigurând o tot mai mare desvoltare a mişcării noastre sportive — factor important de educaţie comunistă şi patriotică, de oţelire a tineretului muncitor şi a tuturor oamenilor muncii — sportivii şi activiştii noştri sportivi aduc o contribuţie de seamă la consolidarea operei de construire a socialismului în ţara noastră, la consolidarea frontului mondial al păcii şi democraţiei, condus de invincibila Uniune Sovietică.

TACTICA JOCULUI DE RUGBI

ORGANIZAREA JOCULUI LA MARGINE

Dacă balonul este în afara limitelor laterale ale terenului sau un jucător purtând balonul calcă linia de margine, balonul este „în margine".

(din regulamentul jocului de rugbi)

În toate jocurile cu mingea, ieşirea balonului în afara limitelor terenului implică o repunere în joc prin aruncare dela margine. Spre deosebire de alte jocuri (fotbal, handbal, basket) la rugbi, în afara prevederilor regulamentare cu privire la aruncarea balonului, se condiţionează şi poziţia celorlalţi jucători care primesc balonul. Astfel, la o repunere în joc a balonului prin aruncare dela margine, un număr oarecare de jucători din cele două echipe se aşează în două linii paralele, la cinci metri depărtare de linia de margine. Jucătorii au obligaţia să păstreze paralelismul celor două linii atât timp cât participă la prinderea balonului. Orice încălcare este sancţionată ca „afară din joc" (offside). Deasemenea, jucătorul care execută aruncarea trimite balonul pe o linie perpendiculară cu linia de margine şi paralelă cu latura mică a terenului (aşa numita „linie de balon mort"). Deaceea jucătorii celor două echipe formează liniile de aşezare, perpendicular pe linia de margine.

Jucarea balonului la margine constitue un moment tactic deosebit de important. Faptul că în cursul unui joc balonul iese de zeci de ori în margine, în diferite puncte care pot constitui baze de plecare pentru orientarea acţiunilor ofensive sau defensive, necesită o bună cunoaştere a problemei organizării jocului la margine.

Regulamentul nu precizează numărul jucătorilor care iau parte la prinderea balonului. Prin urmare, echipele au libertatea să fixeze singure acest număr fără nicio restricţie. Se înţelege că în condiţiunile atacului, echipa care execută aruncarea nu aşteaptă niciodată ca echipa adversă să-şi concentreze întregul efectiv, aruncă balonul imediat ce proprii ei jucători îndeplinesc condiţia esenţială, adică o linie paralelă cu latura mică şi perpendiculară pe latura mare. Aruncarea se poate face chiar dacă la punctul de aruncare soseşte un singur jucător. In condiţiile apărării, când echipa adversă execută aruncarea, jucătorii în apărare au tot interesul să sosească în grabă la punctul aruncării, pentru a egaliza în număr jucătorii echipei adverse.

In principiu, la aruncarea la margine participă numai înaintaşii căci experienţa a arătat că atât compartimentul mijlocaşilor cât şi al treisferturilor trebue să păstreze poziţiile potrivite, cerute de momentul repunerii balonului în joc.

Desvoltarea procedeelor tactice a dus la stabilirea unor principii de care jucătorii trebue să ţină seama în momentul repunerii balonului în joc. Astfel, deosebim poziţia înaintaşilor la margine în condiţiile atacului şi apărării.

Pentru cele două situaţii tactice sunt cunoscute trei poziţii de bază:

I. Aşezare pe o linie scurtă.

II. Aşezare pe o linie medie.

III. Aşezare pe o linie lungă.

I. Aşezarea jucătorilor la margine pe o linie scurtă presupune încolonarea înaintaşilor, unul în spatele altuia, foarte aproape unul de altul şi pe o desfăşurare cât mai scurtă. O asemenea aşezare presupune că echipa în apărare execută aruncarea şi balonul va fi aruncat acolo unde nu există niciun culuar de trecere pentru jucătorii adverşi. Grupajul jucătorilor mai asigură prezenţa tuturor înaintaşilor la tema tactică propusă pentru eliberarea zonei de apărare de pericolul unei incursiuni a echipei adverse (fig. 1).

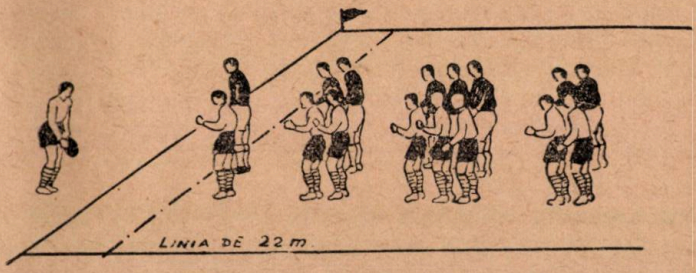


Fig. 1.

Dintr'o aşezare pe o linie scurtă, există următoarele posibilităţi pentru eliberarea terenului atacat:

a) trecerea balonului la mijlocaşul la grămadă care va căuta să execute o trimitere a balonului cu piciorul în margine, cât mai departe de zona aflată în pericol. Aceeaşi lovitură de picior în balon o poate executa un înaintaş desprins din margine şi care se plasează imediat înapoi;

b) organizarea unei grămezi deschise şi pornirea din margine prin balon condus cu piciorul (dribling);

c) trecerea prin ruperea dispozitivului advers, forţând un spaţiu lăsat liber de înaintaşii echipei adverse. La o asemenea acţiune se va evita ţinerea balonului în braţe dacă un jucător al echipei adverse izbuteşte să prindă în braţe pe purtătorul balonului. Ţinerea balonului în braţe duce la greşeala cunoscută sub numele „ţinut" şi care este pedep-

sită cu o lovitură de pedeapsă. Dacă însă jucătorul care execută „ruperea" a isbutit să se elibereze de grosul jucătorilor echipei adverse şi a făcut câţiva paşi, el are multiple posibilităţi de acţiune, ca o trecere la mijlocaşul la deschidere, la unul din coechipierii care l-au urmat, o lovitură de picior în balon spre linia de margine, etc.

Echipa în atac va fi nevoită ca la o aşezare pe o linie scurtă să răspundă prin marcarea „om la om". O apărare tactică justă va îndemna echipa care nu aruncă balonul să aşeze unul din înaintaşii mai înalţi cât mai în faţă, ca astfel să oblige aruncătorul balonului să execute aruncarea ceva mai înalt. Pe locul unde balonul este aruncat se execută o grupare de 2-3 jucători care vor sări pentru a împiedeca jucătorii echipei adverse să prindă balonul. Dacă echipa care nu aruncă balonul a isbutit să prindă mingea, posibilităţile de atac sunt numeroase şi eficace. Astfel, o deschidere a liniei de treisferturi a echipei în atac se desfăşoară pe un spaţiu de teren redus, mai greu de apărat, înaintaşii echipei în defensivă nemaiputând contribui cu nimic la apărare. Apoi, mai există posibilitatea ca primul jucător liber să execute o lovitură de picior căzută (drob goal) peste „ţintă" (bara transversală care uneşte cei doi pari) şi o asemenea lovitură reuşită aduce trei puncte echipei în atac.

Echipa în atac, în ipoteza că poate constitui o grămadă deschisă care are superioritate asupra unei eventuale grămezi deschise a echipei adverse, poate câştiga balonul printr'un asemenea procedeu, care îngăduie o mai clară deschidere a liniei de treisferturi, după ce balonul a fost „tras" cu picioarele de înaintaşii aflaţi în grămada deschisă (talonaj). In fine, procedeul ruperii dispozitivului echipei adverse este deasemenea posibil când jucătorii în apărare n'au organizat destul de bine aşezarea pe o linie scurtă.

Pentru o echipă aflată în apărare, învăţarea mijloacelor de organizare a aşezării la margine pe o linie scurtă trebue să fie o preocupare de seamă, ţinând seama de faptul că acest mijloc de apărare se foloseşte în apropierea liniei de ţintă, locul cel mai primejdios. Esenţial este ca la o asemenea margine să ia parte totalitatea înaintaşilor, iar balonul să fie aruncat pe poziţia ocupată de cel mai experimentat jucător în prinderea şi jucarea balonului la margine.

II. Aşezarea pe o linie medie este practicată în spaţiul dintre cele două linii de 22 m. Este numită „medie" pentru faptul că jucătorii se eşalonează pe o întindere mai lungă decât la aşezarea pe o linie scurtă şi mai scurtă decât la o aşezare pe o linie lungă. Dela primul jucător şi până la ultimul trebue să fie o distanţă de 8—10 m. (fig. 2).

Ca la toate repunerile în joc dela margine, aşezarea e determinată de echipa care execută aruncarea balonului. Scopul unei aşezări, pe o linie medie este, pe deoparte, evitarea riscului unei eşalonări pe o linie lungă, care, în ipoteza pierderii balonului, ar da prilej echipei adverse să iniţieze atacul în propria jumătate de teren pe culuarele dintre jucători iar între linia de 50 m. şi 22-ul echipei adverse, pentru organizarea unor atacuri alese dintr'o gamă variată.

Spre deosebire de aşezarea pe o linie scurtă care este alcătuită dintr'un şir fără spaţii mari între jucătorii aceleeaşi echipe, pe o linie de lungime medie jucătorii vor fi aşezaţi în mai multe grupe, pe formulele 2+3+2, 2+2+3+1 sau 1+3+2+2. Adică, dacă se alege formula 2+3+2, doi jucători sunt aşezaţi unul în spatele altuia, în imediata apropiere de linia de 5 m. depărtare de locul de unde se execută aruncarea. Se lasă apoi un spaţiu de aproape un metru şi alţi trei jucători vor fi aşezaţi unul în spatele altuia la câţiva centimetri unul de altul. Din nou vom avea un spaţiu liber de un metru şi ultimii doi jucători vor fi plasaţi ca o ultimă poziţie. (Indicaţiile în metri şi centimetri arătate aci sunt aproximative. Distanţele sunt alese după intenţiile tactice).

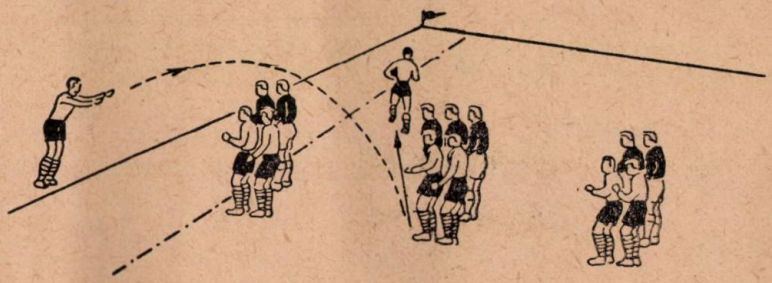


Fig. 2.

Scopul unei aşezări pe grupe, cu culuare între ele, este de a da posibilitate jucătorilor, ca în condiţiuni favorabile să facă incursiuni, după prinderea balonului, prin aceste culuare. De pildă, un balon aruncat pe aşezarea 2+3+2 primului jucător din grupa din mijloc, creează posibilitatea ca cel care prinde balonul să se strecoare pe culuar spre terenul echipei adverse. Existenţa culuarelor pune echipa adversă în situaţia să fie vigilentă atât pe acoperirea imediată a spaţiului liber dintre grupe, cât şi pe posibilitatea pe care o are prinzătorul balonului de a face pasă mijlocaşului la grămadă. Posibilităţile de jucare a balonului sunt variate. Astfel, dintr'o aşezare pe o linie de lungime medie se pot face plecări în grup, prin pase dela jucător la jucător, deschiderea mijlocaşului la grămadă, constituirea unei grămezi deschise pentru tragerea balonului sau conducerea cu piciorul.

Apărarea pentru margine pe o linie de lungime medie se face ca în orice împrejurare la margine, după sistemul „om la om". Felul cum sunt aşezaţi jucătorii echipei care execută aruncarea dă însă posibilitatea ca jucătorii echipei care nu aruncă balonul să se aşeze fie pe aceeaşi linie (umăr la umăr) cu jucătorii echipei care execută aruncarea, fie puţin înapoia lor pentru a împiedeca prin săritură prinderea balonului.

Aşezarea pe o linie de lungime medie la margine este cea mai uzitată poziţie, ţinând seama de faptul că ea se produce pentru repunerea în joc a baloanelor ieşite pe puncte aflate pe o mare întindere de teren.

III. Aşezarea la margine pe o linie lungă se face în condiţiile ata-

culuí, când echipa se află aproape de linia de ţintă a echipei adverse şi când echipa în atac execută aruncarea. Intinderea liniei de aşezare începe dela 5 m. de linia de margine şi până la o distanţă de 15 metri. Jucătorii sunt plasaţi pe grupe de 2 sau 3 la distanţe mai mari unul de altul. In unele împrejurări se pot aşeza chiar unul în spatele altuia la distanţă de un metru unul de altul. Poziţiile cele mai obişnuite sunt 1+1+1+2+2+1, 2+1+1+1+2+1 sau 1+1+2+1+1+2. Cei mai buni prinzători sunt aşezaţi cât mai spre fund. Indiferent de locul unde este aruncat balonul, după repunerea în joc, jucătorii echipei în atac se grupează prin alergare spre locul unde cade balonul (fig. 3).

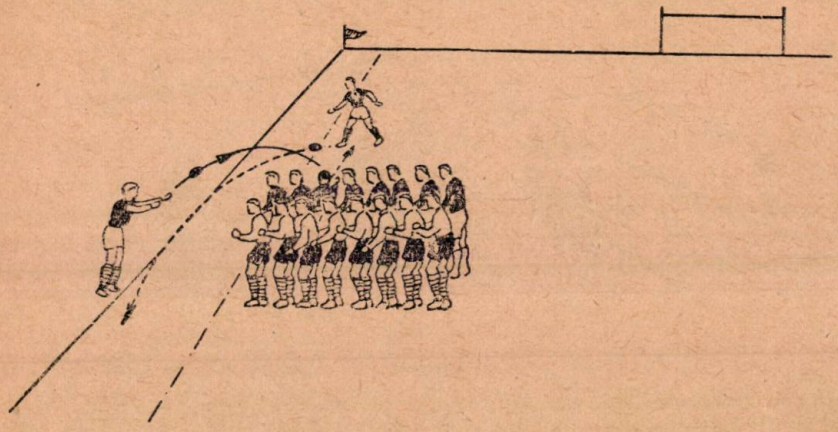


Fig. 3

Marginea pe o linie lungă se face cu scopul evitării regrupării rapide a jucătorilor echipei adverse. Cu cât vor fi mai puţini jucători din echipa adversă pe locul unde cade balonul, cu atât mai uşor va fi de acţionat în atac.

Prinzătorul balonului va pasa mingea mijlocaşului la grămadă în vederea unui atac pe partea cea mai largă a terenului (partea deschisă). Ca şi în celelalte aşezări, dintr'o margine pe o linie lungă se pot iniţia felurite atacuri. Astfel, ţinând seama de apropierea liniei de ţintă, în condiţiuni favorabile chiar înaintaşii pot încerca atacul. Deopotrivă se poate lansa aripa din partea unde se joacă marginea (atac pe partea închisă). Obişnuite sunt şi atacurile pe culuarul dintre jucători, ţinând seama de poziţiile cele mai slab apărate.

Apărarea la această aşezare se face „om la om". Fiecare jucător din apărare ia în primire un jucător din atac. Cea mai mică neatenţie este aci foarte dăunătoare. In general, se caută ca în apărare să se prindă balonul şi după împrejurări, se caută câştigarea terenului prin degajarea balonului prin lovitură de picior în minge sau pornire prin conducerea balonului cu piciorul.

Greşelile întâlnite mai des la repunerea în joc dela margine sunt:

— gruparea înceată a jucătorilor în apărare care îngăduie adversarului să joace la margine cu un număr sporit de jucători ;

— lăsarea liberă a unui jucător în atac, fapt care înlesneşte prinderea balonului ;

— gruparea desorganizată în puncte nepotrivite. Astfel, la o margine pe o linie lungă, cel mai bun prinzător nu trebue aşezat în faţă când balonul este jucat la fund ;

— crearea unui zid de protecţie pentru prinzătorul balonului, fapt sancţionat de regulament ;

— crearea unui zid pentru a împiedica adversarul să se apere, ceeace constitue obstrucţie ;

— aşezarea în două linii a aceleeaşi echipe. Regulamentul obligă jucătorii care iau parte la margine să se aşeze într'o linie, pentru fiecare echipă ;

— intrarea în linia adversă, ceeace înseamnă offside ;

— participarea parţială la prinderea balonului. Imediat după ce balonul este aruncat, jucătorii trebue să se grupeze pe locul unde cade mingea.

Tactica jocului la margine presupune o strânsă colaborare între jucătorul care execută aruncarea (deobicei aripa liniei de treisferturi pe partea căruia balonul a ieşit în margine), jucătorii care prind cel mai bine şi mijlocaşul la grămadă. Astfel, jucătorul care execută aruncarea trebue să cunoască posibilităţile de prindere ale înaintaşilor şi înălţimea la care le convine să le vină balonul. Jucătorii care prind, trebue să ţină seama de situaţia şi locul în care se joacă marginea pentru a stabili felul în care trebue îndreptat atacul. Prin urmare, între aceşti jucători şi mijlocaşul la grămadă trebue să existe o bună înţelegere pentru organizarea acţiunii ofensive.

Faţă de varietatea jocului la margine, faţă de multiplele posibilităţi care le acordă pentru atac o bună execuţie tactică, antrenamentul pentru jocul la margine trebue să se îndrepte mai întâi asupra însuşirii procedeelor tehnice necesare ca aruncarea, prinderea şi pasarea balonului şi apoi asupra plecării din margine, a grămezii deschise şi justa folosire a infiltraţiei prin culuare. Jucătorii vor fi instruiţi să joace analizând în lecţii teoretice aruncările la margine în diferitele puncte ale terenului. Astfel toţi înaintaşii trebue să cunoască cu anticipaţie poziţiile lor exacte în aşezare şi tema de aplicat după poziţia de unde se execută aruncarea. Astfel, a face o aşezare pe o linie lungă în condiţiile apărării nu înseamnă altceva decât de a da posibilităţi echipei adverse să marcheze în voie. Deasemenea, o participare insuficientă la o grămadă deschisă, la margine, este sortită eşecului. Prin urmare, jucătorii trebue să cunoască bine posibilităţile de joc la margine şi să le execute fără întârzieri şi ezitări.

Sporind eficacitatea jocului la margine, înfrumuseţăm jocul de rugbi.

PRIN GRADUL II AL COMPLEXULUI SPORTIV G. M. A. SPRE UN NIVEL DE INALTĂ PREGĂTIRE FIZICĂ MULTILATERALĂ A OAMENILOR MUNCII DIN PATRIA NOASTRĂ

Colectivul Serviciului G. M. A. din C. C. F. S.

Începând cu anul 1952, pe baza unei Hotărîri a Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lângă Consiliul de Miniştri, s'a trecut în întreaga ţară la introducerea ultimului grad din Complexul Sportiv G.M.A. — a gradului II. Pentru mişcarea de cultură fizică şi sport din ţara noastră această măsură are o însemnătate deosebită, ea putând fi considerată ca o cotitură importantă în munca de ridicare a nivelului tehnic al sportivilor noştri, gradul II al Complexului G. M. A. fiind o bază trainică pentru creşterea măestriei sportive. Sutele de mii de aspiranţi şi sportivi precum şi toţi oamenii muncii din Patria noastră au întâmpinat cu însufleţire introducerea gradului II G. M .A., văzând în această nouă formă de activitate sportivă o posibilitate minunată pentru a-şi îmbunătăţi pregătirea fizică multilaterală până la un înalt nivel. Oamenii muncii şi în deosebi tineretul, au văzut dela început în gradul II al Complexului G. M. A. un nou şi puternic mijloc de întărire a forţelor morale şi fizice, menit a-i ajuta să facă faţă cu mai mult succes măreţelor sarcini ce le sunt trasate prin Planul Cincinal şi Planul de Electrificare. In acelaş timp, sportivii noştri au căpătat cu această ocazie un stimulent şi totodată o temelie sănătoasă în drumul spre însuşirea măestriei sportive.

Având la bază experienţa de nepreţuit a celui mai înaintat sport din lume, sportul sovietic, încă dela introducerea Complexului Sportiv G. M. A. în ţara noastră s'a prevăzut ca o acţiune de viitor, trecerea la o treaptă superioară în procesul de pregătire a aspiranţilor care au obţinut insigna G.M.A. gradul I, problemă care îşi găseşte o rezolvare fericită prin înfiinţarea gradului II al acestui Complex.

Desigur că înainte de introducerea gradului II a fost necesară o perioadă în care să fie create unele condiţii prealabile stabilite prin Regulament (obţinerea insignei de gradul I) şi în care să putem acumula experienţă proprie.

In perioada de un an şi jumătate care a trecut dela introducerea Complexului, datorită sprijinului puternic acordat de Partid şi Guvern

şi activităţii rodnice desfăşurată de organizaţiile de massă şi cele de stat interesate, am reuşit a obţine o serie de succese importante. Numărul purtătorilor de insignă care a trecut până la 1 Ianuarie 1952 de 100.000 fiind în continuă creştere, scoate în evidenţă contribuţia adusă de Complexul G.M.A., datorită căruia tot mai mulţi oameni ai muncii au fost şi sunt atraşi în practicarea regulată şi pe baze ştiinţifice a exerciţiilor fizice şi sportului. In acest fel li s'a asigurat o multilaterală pregătire fizică şi morală în vederea muncii de înaltă productivitate, a apărării cuceririlor clasei muncitoare şi a cauzei măreţe a păcii împotriva intenţiilor criminale ale imperialiştilor americani şi englezi.

Activitatea de massă desfăşurată în 1950—1951 în domeniul Complexului G. M. A. şi rezultatele obţinute au creat într'adevăr premizele necesare pentru a se putea trece la introducerea gradului II, care pe baza învăţămintelor trase din experienţa sovietică reprezintă o nouă şi importantă verigă în închegarea sistemului de educaţie fizică din ţara noastră. Faptul că normele gradului I au fost accesibile masselor largi de oameni ai muncii, a asigurat caracterul de massă al Complexului G. M. A. şi în acelaş timp a creat necesitatea trecerii la o formă de pregătire fizică multilaterală de un nivel mai înalt care să fie legată direct de măestria sportivă.

Activitatea zecilor de mii de purtători ai insignei G.M.A. gradul I se cerea îndreptată spre o treaptă mai înaltă a deprinderii exerciţiilor cu caracter utilitar, spre practicarea regulată şi la un nivel ridicat a celor mai importante ramuri sportive.

In structura sa, gradul II al Complexului G. M. A. ţine seamă de principiile de bază ale culturii fizice şi se încadrează întocmai în caracteristicile principale ale Complexului G.M.A.

Astfel, pregătirea şi trecerea normelor gradului II — ca de altfel întreaga activitate din cadrul Complexului G. M. A. — are un caracter profund ştiinţific, ea bazându-se pe experienţa şi rezultatele obţinute de sportul cel mai înaintat din lume, sportul sovietic.

Caracterul ştiinţific se exprimă prin aceea că la fixarea normelor ce trebue trecute pentru obţinerea insignei, s'a ţinut seama de sex şi categoriile de vârstă; deasemenea prin accentul ce se pune pe controlul medical a cărui însemnătate creşte considerabil, dacă avem în vedere eforturile mult sporite — faţă de gradul I — ce se cer aspiranţilor pentru a obţine standardurile stabilite în Regulament. Totodată trebue subliniat că însăşi fixarea normelor pentru gradul II s'a făcut în mod ştiinţific în urma unor serioase studii şi experienţe practice, ele fiind inferioare normelor gradului II G.T.O., în aceasta ţinându-se seama de stadiul de desvoltare al sportului din U.R.S.S., de condiţiile materiale existente în Ţara Socialismului.

Conţinutul ştiinţific al gradului II corespunde scopului pe care este chemat a-l atinge Complexul G. M. A.: întărirea sănătăţii poporului nostru muncitor, creşterea unei generaţii de oameni sănătoşi şi puternici, pregătiţi pentru a face faţă sarcinilor măreţe de construire a socialismului în ţara noastră.

Atât prin rolul ce îi revine cât şi prin întregul său conţinut, gradul II se încadrează perfect într'o altă caracteristică principală a Complexului G. M. A. — multilateralitatea — la a cărei punere în practică este chemat a contribui în mod direct. Într'adevăr, pregătirea şi trecerea normelor cuprinse în gradul II va duce la desvoltarea armonioasă, până la atingerea unui înalt nivel, a calităţilor fizice şi morale de bază, care au fost atinse de aspiranţi în cadrul activităţii pentru trecerea normelor F.G.M.A. şi G.M.A. gradul I (îndemânarea, rezistenţa, forţa, viteza, curajul, stăpânirea de sine, perseverenţa etc.).

Fără îndoială că numărul mare şi diversitatea probelor cuprinse în gradul II (7 obligatorii şi între 5—10 la cele 4 grupe la alegere) precum şi prin faptul că sunt cuprinse marea majoritate a disciplinelor sportive, constitue o garanţie de netăgăduit a caracterului multilateral pe care îl va avea pregătirea purtătorilor insignei G.M.A. gradul II. In acest fel se aduce o contribuţie hotărîtoare la ridicarea nivelului tehnic al sportivilor noştri, deoarece înaintata experienţă a sportului sovietic ne-a dovedit că numai pregătirea fizică multilaterală poate constitui o bază temeinică şi sigură pentru obţinerea unor rezultate de valoare în oricare ramură de sport.

Aplicabilitatea, o altă caracteristică a Complexului G.M.A., este concretizată în cadrul gradului II prin însuşi caracterul sporturilor şi exerciţiilor fizice, care toate sunt legate de necesităţile zilnice ale oamenilor muncii atât în activitatea din producţie cât şi pentru apărarea patriei. La fel ca în F.G.M.A. sau G.M.A. gradul I, gradul II cuprinde exerciţii fizice şi sporturi care au un pronunţat caracter utilitar, aplicativ în preocupările de fiecare zi, prin practicarea cărora oamenii muncii obţin pregătirea fizică şi moral-volitivă necesară pentru a face faţă oricărei situaţii şi greutăţi neobişnuite. Ce reprezintă, dacă nu exerciţii cu caracter aplicativ, trecerea cursei cu obstacole care formează calităţi necesare în viaţa de toate zilele şi mai ales în apărare, sau skiul, marşul, probe care ne fortifică ajutându-ne să ne deplasăm cu mai multă uşurinţă chiar la mari distanţe? Prin gradul II, această pregătire atinge însă un nivel superior, legat de măestria sportivă, ceeace face ca aportul Complexului G.M.A. ca temelie a educaţiei fizice multilaterale pentru pregătirea unor cetăţeni sănătoşi, gata pentru muncă şi apărarea Patriei, să fie considerabil sporit.

Caracterul de massă al Complexului G. M. A. este puternic exprimat prin gradul II, în sensul că au dreptul de a fi aspiranţi toţi oamenii muncii dela oraşe şi sate, cu condiţia de a fi obţinut în prealabil insigna gradului I şi a avea avizul favorabil al medicului.

Deasemenea prin introducerea gradului II se întregeşte punerea în practică a caracterului de continuitate pe care o capătă activitatea de cultură fizică şi sport din ţara noastră, datorită faptului că are la bază Complexul G. M. A.

In acest fel, începând cu aspiranţii G. M. A. şi terminând cu oamenii de orice vârstă, se oferă tuturor oamenilor posibilitatea de a desfăşura

o activitate sportivă continuă fără întreruperi pe timpul iernii sau al verii.

Insfârşit, gradul II al Complexului G. M. A. reprezintă ultima punte de trecere dela sportul de masse la cel de calitate, rezolvând definitiv şi în modul cel mai strălucit problema îmbinării sportului de massă cu cel de calitate. Desvoltarea activităţii Complexului G. M. A., în deosebi pe linia gradului II, va avea, fără îndoială, ca rezultat o creştere considerabilă, nemai întâlnită, a sportului de calitate, atât cantitativ, ca număr de sportivi de frunte cât şi calitativ prin creşterea numărului şi valorii rezultatelor obţinute. Sportivii noştri de frunte, recrutaţi în viitor numai dintre deţinători ai insignei G. M. A. gradul II vor avea la bază un antrenament îndelungat şi o pregătire fizică multilaterală care le va da posibilitatea să realizeze rezultate tehnice mult mai ridicate pentru gloria sportivă a patriei noastre.

In această privinţă avem pilda vie a minunaţilor sportivi sovietici Alexandra Ciudina, Nina Dumbadze, Leonid Scerbacov şi mulţi alţii, care îşi datoresc rezultatele de valoare mondială calităţilor şi deprinderilor căpătate în special în cadrul pregătirilor pentru obţinerea insignei G.T.O. ai cărei purtători sunt.

Ocupând un loc important în sistemul de clasificare sportivă din ţara noastră, gradul II al Complexului G. M. A. stimulează marea massă a sportivilor noştri în obţinerea unor rezultate care să ducă la creşterea măestriei sportive. Aceasta se exprimă prin faptul că normele gradului II sunt apropiate sau în unele cazuri chiar egale cu normele categoriei III de clasificare.

Având în vedere rolul important ce revine gradului II al Complexului G. M. A. în pregătirea fizică multilaterală a oamenilor muncii cât şi în acţiunea de ridicare a nivelului tehnic al sportivilor noştri, se cere tuturor celor ce duc o muncă în domeniul culturii fizice şi sportului să privească cu toată seriozitatea această problemă. Comitetele pentru Cultură Fizică şi Sport, în strânsă legătură cu organizaţiile de massă şi de stat interesate, Comisiile voluntare G.M.A. şi cele locale pe ramuri de sport, cât şi Asociaţiile şi Colectivele sportive trebue să prevadă în planul lor de muncă sarcini precise şi concrete referitoare la activitatea de pregătire şi trecere a normelor G. M. A. gradul II.

In primul rând este necesară asigurarea cunoaşterii până jos în colectivele sportive a tuturor problemelor legate de felul în care se face pregătirea şi trecerea normelor gradului II, făcând ca acestea să fie temeinic însuşite atât de organizatori cât şi de cei care sunt sau care urmează a deveni aspiranţi.

Aceasta se poate asigura printr'o serie de forme cum ar fi: instruirea cadrelor ce duc munca în domeniul sportului (antrenori, instructori, profesori de educaţie fizică, membrii Comisiei de Control şi de pregătire şi examinare G.M.A., din Comisiile pe ramuri de sport, Consiliile Colectivelor sportive), organizarea de conferinţe publice, demonstraţii practice la probele cuprinse în gradul II. Deasemeni prin folosirea justă a materialelor de propagandă trimise dela Centru (afişe,

broşuri etc.) şi a altor mijloace locale ca panouri, lozinici, gazete de perete, presa locală, etc.

In această privinţă trebue remarcat că s'a făcut foarte puţin deşi a trecut o perioadă bună dela introducerea gradului II, ceeace face ca această problemă să nu fie cunoscută de massele largi, iar cadrele să stăpânească insuficient chestiunile tehnice şi organizatorice legate de gradul II G.M.A.

Paralel cu acţiunea de instruire şi popularizare trebue pornit cu o mai mare intensitate la înscrierea aspiranţilor dintre purtătorii insignei gradul I găsiţi apţi la examenul medical. Deoarece până în prezent numărul aspiranţilor G. M. A. în majoritatea regiunilor este redus, se impune de a se trece la intensificarea acestei acţiuni, angrenând cât mai mulţi oameni ai muncii, tineretul în special, la pregătirea şi trecerea normelor gradului II.

O problemă deosebit de importantă care trebue să preocupe în cel mai înalt grad Colectivele noastre sportive, o constitue pregătirea şi trecerea normelor de către sportivii care au devenit aspiranţi. Trebue făcute eforturi pentru intensificarea trecerii normelor gradului II, deoarece s'a putut vedea că aceasta stagnează în majoritatea Colectivelor sportive care au înscrişi aspiranţi la gradul II.

Accentul trebue pus asupra probelor ce se practică în această perioadă şi totodată este necesar a folosi în acest scop competiţiile sportive care au loc pe baza calendarului. In activitatea de pregătire şi trecere a normelor gradului II ca şi în general în cadrul Complexului G.M.A., un rol deosebit de important îl au cadrele tehnice sportive care trebue antrenate efectiv în toate acţiunile întreprinse pe această linie.

In sfârşit, altă sarcină care se cere a fi îndeplinită neîntârziat o constitue asigurarea condiţiilor materiale în vederea pregătirii şi trecerii normelor gradului II de către aspiranţi. Este cazul unor amenajeri speciale la cursa cu obstacole. Colectivele sportive trebuind să asigure toate cele prevăzute în condiţiile de dare a acestei norme.

In general, dacă ţinem seamă de scopul urmărit prin gradul II al Complexului G.M.A., se impune dela început imprimarea unui spirit de seriozitate în cadrul activităţii ce se desfăşoară pe această linie. Trebue pus accentul mai ales pe combaterea tendinţelor de formalism care s'au manifestat în cadrul pregătirii şi trecerii normelor F.G.M.A. şi G.M.A. gradul I., la o serie de Colective sportive, cercuri voluntare G.M.A. şi chiar din partea unor activişti dela o serie de Comitete pentru Cultură Fizică şi Sport. Fiecare cadru ce duce munca în domeniul culturii fizice şi sportului precum şi fiecare aspirant trebue făcut să înţeleagă dela început că, a fi purtător al insignei G.M.A. gradul II este o cinste deosebită, dar pe care nu o poate obţine fără o muncă continuă de pregătire respectând cu stricteţe toate caracteristicile de bază ale Complexului G.M.A. In această privinţă este de aşteptat ca sportivii noştri de frunte să fie acei care dau exemplul, străduindu-se a fi printre primii purtători ai insignei G.M.A. gradul II.

In general trebue subliniată necesitatea de a imprima în activitatea pe linia gradului II ca şi a întregei munci din cadrul Complexului, o principialitate şi ascuţită vigilenţă de clasă, fără de care nu putem avea garanţia succesului.

Cerând în permanenţă ajutorul organizaţiilor de partid şi folosind sprijinul organizaţiilor sindicale şi al celor U.T.M., ducând o largă activitate propagandistică în jurul Complexului, vom reuşi să facem ca gradul II să constitue cu adevărat un serios salt calitativ al mişcării noastre de cultură fizică şi sport. Numai în acest fel, respectând principiile de bază ale Culturii fizice socialiste şi învăţând permanent din experienţa de nepreţuit a ştiinţei culturii fizice sovietice vom reuşi să facem ca gradul II al Complexului G.M.A. să poată aduce o contribuţie reală la desvoltarea şi întărirea muncii noastre de cultură fizică şi sport şi prin aceasta la pregătirea fizică şi morală a oamenilor muncii din ţara noastră pentru munca de construire a socialismului şi apărarea cauzei măreţe a păcii.

ELEMENTE DE TEHNICA TENISULUI

Tenisul este un joc sportiv, care se practică de una sau de către două perechi de jucători şi care necesită o pregătire foarte temeinică pentru sportivul care îl practică. Prin varietatea combinaţiilor tactice şi prin dinamismul său, acest sport constitue un mijloc important în sistemul educaţiei fizice şi desvoltă în mod complex o serie de calităţi care au o deosebită însemnătate aplicativă, atât în muncă cât şi în timpul acţiunilor de apărare.

Maestrul sportului sovietic C. A. Zarjeţchi arată că acest sport desvoltă viteza, aprecierea cu ochiul liber şi rezistenţa ca şi forţa organismului. In acelaş timp desvoltă o serie de calităţi moral-volitive, printre care hotărîrea, curajul acţiunilor decisive şi voinţa de a învinge.

In această situaţie se cere ca jucătorul de tenis să fie cât mai multilateral pregătit şi în acelaş timp să posede în ansamblul cunoştinţelor sale, o tehnică cât mai corectă şi noţiuni cât mai variate de tactică a jocului.

Desigur că unul din elementele cele mai importante, fără de care nu se poate realiza o temeinică pregătire, este stăpânirea cât mai perfectă a tuturor cunoştinţelor tehnice, care asigură totalitatea mişcărilor pe care le face sportivul pe terenul de joc, cu scopul de a-i permite cea mai corectă executare a loviturilor în timpul unei întâlniri.

Căpătarea deprinderilor executării tuturor loviturilor şi mişcărilor constitue un proces de muncă important pentru sportivul care se pregăteşte şi acesta trebue să fie şi obiectivul cel mai atent urmărit de către instructorul sau antrenorul de tenis.

Jocul de tenis se bazează pe executarea unor lovituri, cu racheta în mînge, din diferite poziţii şi cu diferite intensităţi, tinzând să ducă pe adversar în situaţia, fie de a nu mai ajunge la timp mingea trimisă, fie de a-l împiedica, ca el la rândul său să execute o lovitură în cele mai bune condiţiuni. Scopul final este câştigarea punctului respectiv jucat.

In aceste acţiuni, efortul pe care îl face sportivul angrenează participarea întregului sistem muscular al corpului, care trebue să fie unit într'un efort comun, echilibrat şi dozat în raport cu intensitatea mişcării respective.

Lovirea mingii în jocul de tenis constitue elementul principal tehnic

al tuturor acţiunilor şi deaceea sportivul trebue să posede la maximum toate cunoştinţele tehnice, necesare executării acesteia.

La baza jocului de tenis, stă tehnica individuală a sportivului care trebue să cuprindă cunoaşterea amănunţită a tuturor loviturilor care sunt executate în timpul jocului.

In procesul muncii de instruire al unui sportiv care începe să practice tenisul, acest obiectiv se limitează la început, de către instructor sau antrenor, la cunoaşterea executării numai a anumitor lovituri, denumite fundamentale, urmând ca pe măsura însuşirii acestora sportivul să treacă la cunoaşterea executării şi a altor lovituri, în raport cu situaţiile care i se prezintă în timpul jocului.

In executarea unei lovituri, este necesară punerea în mişcare a întregului sistem muscular, pentru a se putea obţine forţa care să determine efectul urmărit prin lovitura respectivă.

Lovirea mingii cu racheta este condiţionată de o anumită mecanică a mişcării, care determină corecta execuţie a loviturii. In acelaş timp trebue să se ţină seama de anumite elemente care stau la baza acestei acţiuni.

C. A. Zarjeţchi ne arată în manualul său „Tenis" că în mecanică forţa unei lovituri se măsoară prin înmulţirea massei, cu intensitatea accelerării la care este supusă, ceeace înseamnă practic că în lovirea mingii, forţa va tinde la maximum prin creşterea accelerării transmise massei deplasate. In această situaţie forţa unei lovituri este determinată în primul rând de creşterea vitezei de contractare a muşchilor în momentul atingerii finale a corzilor rachetei cu mingea, la care se adaogă massa corpului deplasată în direcţia executării loviturii.

Pentru executarea unei lovituri, din punct de vedere teoretic, presupunând o poziţie de pe loc — statică — jucătorul trebue să-şi plaseze astfel corpul, încât fiecare din elementele sale să intre în complexul poziţiei necesare mecanicii mişcării respective. Picioarele, trunchiul, braţele, au fiecare un rol în executarea mişcării respective. Picioarele constitue sprijinul de bază al întregului corp, ele trebuind să asigure poziţia cea mai comodă şi echilibrul perfect al întregului corp, căci ele sunt fundamentul pe care trunchiul îl are în momentul rotirii sale pentru executarea loviturii.

Trunchiul şi braţele care execută la început o mişcare de rotire în sensul depărtării lor de minge şi apoi de rotire în sensul apropierii de minge — pentru a lovi — sunt părţile corpului care acţionează direct în executarea loviturii.

Viteza rotirii trunchiului adică accelerarea treptată a vitezei de contractare a muşchilor, la care se adaogă greutatea massei corpului care se deplasează în direcţia de lovire a mingii, vor determina în momentul final al loviturii, forţa acesteia. Cantitativ, forţa unei lovituri poate fi egală cu a alteia în două situaţii deosebite, fiind în funcţie de felul cum a fost executată. Astfel, atunci când un jucător execută lovirea mingii angrenând în mişcare numai muşchii braţului şi ai antebraţului, supunând aceşti muşchi unui efort de o anumită intensitate, forţa lovi-

turii va fi de exemplu „n". In momentul însă în care aceeaşi lovitură se execută angrenându-se odată cu viteza de contractare a muşchilor şi greutatea corpului, forţa loviturii va fi de „n" înmulţit cu greutatea corespunzătoare a massei corpului deplasată.

In aceste situaţii din punct de vedere biomecanic, valoarea energiei consumate pentru efectuarea primei lovituri (numai din braţ şi antebraţ) nu este cu mult mai mică decât valoarea aceleia consumată în cazul angrenării întregului corp în mişcare ; în schimb însă. localizarea efortului la o anumită secţiune a corpului, produce o scădere a rezistenţei cu mult mai repede decât în cazul activităţii generale a corpului. Practic acest lucru înseamnă că sportivul care va lovi numai din braţ şi antebraţ va avea o lovitură de o forţă redusă şi va obosi cu mult mai repede ca sportivul care va executa mecanica loviturii în condiţiunile corecte.

In practicarea tenisului însă, elementele expuse mai sus devin mai greu de realizat, pentrucă în realitate executarea loviturilor, cu excepţia serviciului care se face de pe loc, se fac toate din mişcare fiind legate deci de deplasări ale jucătorului pe terenul de joc. Această deplasare ne pune în situaţia de a trebui să coordonăm mecanica mişcării loviturii, cu mişcarea pe care jucătorul o execută în deplasarea sa spre minge.

In acelaş timp însă intervin o serie de elemente noi, exterioare, care modifică conţinutul formulei noastre privind determinarea forţei loviturii. Este vorba de „forţa vie" a mingii pe care o loveşte jucătorul şi care constă din însăşi viteza mingii care vine, ca urmare a forţei loviturii jucătorului advers. Această viteză se adaogă la formula noastră, astfel că în timpul jocului forţa loviturii este determinată de viteza de accelerare a muşchilor înmulţită cu greutatea massei corpului deplasat şi cu „forţa vie" a mingii.

Dacă la aceasta adăogăm faptul că tensiunea corzilor rachetei, elasticitatea lor şi poziţia planului rachetei în momentul loviturii constitue elemente suplimentare care influenţează forţa loviturii, putem trage concluzia că în tehnica individuală a unui sportiv care practică tenisul cea mai mare atenţie trebue acordată însuşirii unei deprinderi cât mai corecte a executării mişcării de lovire a mingii, prin învăţarea perfectă a loviturilor fundamentale şi a tuturor noţiunilor tehnice suplimentare, ajutând la o cât mai corectă execuţie a loviturii respective.

Lovirea mingii în timpul jocului se face cu racheta ; aceasta este ţinută de către jucător, prin apucarea ei de mâner, care, în această situaţie formează o prelungire a antebraţului şi braţului. Problema felului cum se apucă şi se ţine racheta — priza — a constituit şi constitue şi azi a preocupare a metodologilor tenisului, căci ea influenţează în mod categoric mecanica executării loviturilor. In această situaţie, acest lucru determină necesitatea unei atenţii deosebite pe care instructorii sau antrenorii de tenis trebue s'o acorde în munca de instruire a începătorilor

In general, priza rachetei este determinată de mai multe elemente,

atât generale cât şi personale. Astfel, înălţimea jucătorului, structura mâinii sale şi forţa sa sunt elemente personale care influenţează, în timp ce săritura mingii este un element exterior care condiţionează şi el priza.

Este greşită metoda unor antrenori sau instructori, care dela început obligă pe sportiv la o priză „tip" fără a studia în prealabil caracteristicile personale ale sportivului respectiv şi felul cum se poate el acomoda cu ţinerea rachetei. Jucătorul de tenis trebue să-şi aleagă în aşa fel priza, încât pe deoparte ea să corespundă necesităţilor de bază ale tehnicii şi tacticii tenisului iar pe de altă parte să fie cea mai potrivită pentru el.

In munca de instruire a începătorilor, desigur că antrenorul va indica principiile generale ale felului cum se ţine racheta, dar pe măsură ce sportivul progresează, va căuta să adapteze priza respectivă caracteristicilor personale ale sportivului.

Dela început trebue să arătăm că poziţia cea mai avantajoasă a mâinii pe mânerul rachetei nu trebue să se bazeze pe o stare de rigiditate, în care muşchii să fie permanent încordaţi, întrucât aceasta pe deoparte împiedică supleţea mâinii şi pe de altă parte duce la obosirea mai timpurie a muşchilor.

Pentru a putea înţelege mai temeinic problema prizei rachetei arătăm că felul de a se ţine racheta în momentul loviturii este condiţionat de rezistenţa pe care, organic, o are mâna cu elementele ei anatomice componente — în raport cu înclinaţia lor faţă de planul rachetei.

Dela început trebue să deosebim două faze în priza rachetei: una în timpul pregătirii loviturii şi a execuţiei sale şi alta, între lovituri. Le vom denumi respectiv „activă" şi „neutră".

Intre lovituri, în faza neutră, jucătorii avansaţi ţin racheta în mod lejer fără ca mâna să strângă puternic mânerul rachetei. In momentul când jucătorul porneşte în executarea loviturii, el prinde racheta în modul cel mai convenabil şi abea atunci strânge mânerul puternic în mână. In această fază neutră, se obişnueşte ca mâna să ţină uşor mânerul rachetei iar gâtul rachetei se reazemă uşor pe cealaltă mână. In momentul pregătirii loviturii mâna liberă ajută la prinderea rachetei în poziţia dorită, răsucind-o în sensul şi poziţia necesară.

In clipa în care racheta a fost apucată pentru a se executa lovitura respectivă, mâna cu care se ţine racheta trebue să cuprindă puternic şi fix mânerul menţinând strângerea până după efectuarea completă a loviturii. Trebue să remarcăm că necesitatea ţinerii rachetei strâns în momentul executării loviturii este determinată de faptul că în momentul contactului rachetei cu mingea, orice slăbire a prizei poate cauza o greşită execuţie a loviturii. Independent de tehnica şi experienţa jucătorului, acesta nu poate lovi întotdeauna mingea cu centrul suprafeţei coardelor rachetei. Centrul activ al rachetei poate fi socotit de cca. 10 cm, în lăţime şi de cca. 15 cm. în lungimea suprafeţei racordate. Lovirea mingii în acest centru cere o tehnică avansată pentru sportivul respectiv, căci dacă o eroare în momentul loviturii va situa punctul de contact al mingii

cu racheta în sens longitudinal sau lateral faţă de centrul activ al rachetei, acest lucru va influenţa executarea loviturii. Deplasarea în sensul longitudinal nu modifică simţitor priza, dar o deplasare a punctului de contact cu mingea în sens lateral — spre rama rachetei — determină o tendinţă pronunţată ca racheta să se răsucească în mână, dacă priza nu va fi suficient de tare. In consecinţă, orice slăbire a prizei în intervalul dela începerea mişcării de lovire şi până la plasarea mingii după contactul cu racheta, poate modifica caracterul loviturii executate.

Ţinând seama de aceste consideraţiuni, putem trage concluzia că jucătorul trebue să simtă racheta în mână, cașicum aceasta ar fi o parte organică a sa, asigurându-i mişcările cele mai firești.

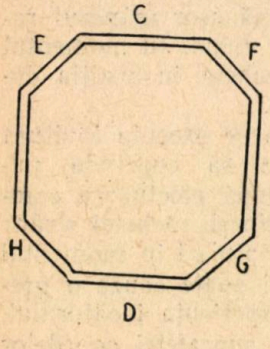
Spuneam mai sus că rezistenţa pe care o oferă elementele anatomice ale mâinii în raport cu înclinaţia lor şi poziţia faţă de planul rachetei, determină în mod esenţial priza pe care trebue s'o adopte un sportiv, atunci când urmează a executa o lovitură.

In loviturile de dreapta (forhend) mâna şi braţul au o poziţie aproape perpendiculară pe direcţia de sosire a mingii, fiind orientate cu partea interioară spre minge. In această poziţie podul palmei reprezintă factorul de rezistenţă. La loviturile de rever, mâna şi braţul sunt orientate cu partea exterioară spre minge şi în această situaţie, degetul cel mare, ligamentele şi tendoanele mâinii, reprezintă factorul de rezistenţă.

Ori, aceşti factori pot oferi o rezistenţă mai mare sau mai mică, în raport cu înclinaţia lor faţă de planul rachetei, această înclinaţie fiind în funcţie de felul cum se va apuca racheta, ceeace ne duce la concluzia logică, că pentru executarea diferitelor lovituri urmează a se folosi prize deosebite.

Vom trece acum la examinarea diverselor feluri de prize, care pot fi utilizate de jucătorii de tenis pentru o cât mai corectă execuţie a diferitelor lovituri.

Dela început trebue să accentuăm că indiferent de priza care se va adopta, este necesar ca racheta să fie apucată de mâner, cât mai de jos la capătul său, obţinându-se prin aceasta lungimea maximă a pârghiei, ceeace va avea drept consecinţă mărirea forţei loviturii, permiţând în acelaş timp jucătorului de a se menţine mai departe de minge.



In ceeace priveşte priza, din punctul de vedere al înclinaţiei mâinii faţă de planul rachetei, se poate determina după poziţia unghiului format de către degetul arătător şi degetul mare pe feţele mânerului rachetei.

Mânerul rachetei are o formă octogonală. Octogonul are două feţe superioare, două feţe laterale şi patru feţe laterale intermediare mai înguste. Schematic acest octogon este reprezentat de schiţa alăturată, în care A şi B sunt feţele laterale, C şi D feţele superioare şi E, F, G şi H feţele intermediare. La rachete de greutăţi egale, se pot face mânere

de grosimi diferite favorizând diverse tipuri de prize utilizate de jucători.

Aşa cum am spus mai înainte, priza rachetei favorizează executarea în cele mai bune condiţiuni a diverselor lovituri. Din experienţa acumulată în decursul desvoltării tenisului şi din analiza diverselor tipuri de priză, putem constata şi deosebi trei tipuri de prize fundamentale, pentru executarea diverselor lovituri.

C. A. Zarjeţchi le descrie în manualul „Tenis", stabilind şi elementele necesare identificării fiecăreia. Le vom analiza şi noi, făcând observaţiunile ce vom găsi că sunt necesare.

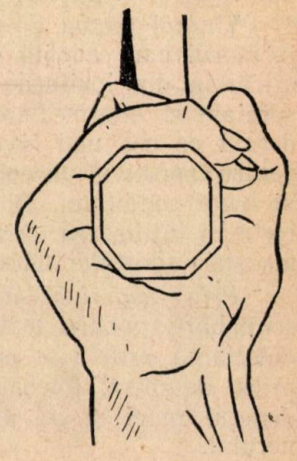
Priza deschisă se identifică astfel după Zarjeţchi: „se pune muchea ramei rachetei pe masă, astfel încât corzile transversale, să fie perpendiculare pe masă. La stânga feţei superioare (a mânerului) se găseşte o faţă îngustă intermediară. Mânerul se apucă în aşa fel încât unghiul format de degetul mare şi degetul arătător să se găsească pe muchea dintre aceste două feţe".

Pentru o lovitură obişnuită, acest fel de a se apuca racheta dă rezultate foarte bune, deoarece direcţia verticală în care acţionează forţa degetelor şi a podului palmei, producând o mişcare a mâinii dela încheetură degajează complet braţul care astfel poate fi dus cu uşurinţă la un nivel deasupra cotului şi al umărului. Această poziţie permite şi jucătorilor mai puţin desvoltaţi fiziceşte să mişte racheta la timp, fără a o strânge cu putere.

Din aceste motive priza deschisă a mâinii oferă cele mai multe posibilităţi de tras, chiar când mingea se găseşte în spatele jucătorului, prin aceea că permite o mişcare concentrică a mâinii, dela încheetură.

Jucătorii care folosesc această priză execută toate loviturile, fără a schimba poziţia mâinii pe mânerul rachetei. Cu această priză, jucătorii pot realiza lovituri plate la orice înălţime şi în acelaş timp sunt avantajaţi prin aceea că atunci când sunt la fileu, într'un schimb rapid de mingi, nu sunt obligaţi a schimba priza când resping mingi pe rever.

Totodată însă, datorită poziţiei favorabile a degetului arătător, priza deschisă permite executarea loviturilor cu efect şi a stopurilor. In acelaşi timp ea obligă pe jucător să folosească la maximum, razantele verticale.



Priza deschisă a mâinii, văzută din spate.

Deasemenea, din faptul că planul rachetei şi al braţului au aceeaşi înclinaţie, rezultă necesitatea ca jucătorul în momentul executării loviturii să aibă întotdeauna mingea în dreapta sa (la forhend). Acest lucru, desigur că cere o poziţie extrem de exactă a jucătorului faţă de minge, precum şi un deosebit „simţ al mingii", care în cazul lipsei lor, se pot suplini numai printr'o puternică mişcare a braţului, din umăr.

Deşi însă această priză, dă posibilitate jucătorului să lovească min-

gea de sus, din punctul de vedere al execuţiei loviturii, ea nu permite o mişcare accelerată, ceeace duce jucătorul în situaţia de a pierde oarecum timp şi a fi ca atare handicapat faţă de adversari foarte rapizi.

In general, această priză cere o mână bine conformată, puternică şi este folosită mai ales de bărbaţi. Ea este foarte eficace pe terenurile mai tari, unde mingea sare înalt.

In ceeace priveşte executarea loviturilor pe rever, dacă la forhend o mână prea slabă la încheetură nu permite controlul loviturilor, apoi la rever unde dosul mâinii este întors spre minge şi mâna se îndoaie normal spre corp, această lipsă de control se accentuează mai mult. In această situaţie, unul din elementele care ajută la crearea unei rezistenţe mai mari este degetul mare, care prin aşezarea sa pe mânerul rachetei măreşte rezistenţa.

De aci rezultă că priza deschisă este cea mai indicată şi pentru rever, jucătorul putând, după plac, să întindă degetul mare pe faţa laterală a mânerului, pentru a mări rezistenţa prin prelungirea pârghiei formată de braţ. Degetul mare acţionează în această poziţie, pe aceeaşi faţă a mânerului rachetei, ca şi arătătorul (feţele laterale), neinfluenţând priza iniţială, cordajul rachetei şi braţul rămânând pe acelaş plan. Această poziţie favorabilă a degetului mare, care nu modifică priza iniţială, oferă jucătorului o fermitate a încheeturilor mâinii, care nu-i ia din libertatea mişcărilor.

Ţinând seama de cele expuse până aci, putem trage concluzia că jucătorul care adoptă o priză deschisă, este pregătit pentru executarea oricăreia din loviturile fundamentale şi a marei majorităţi a loviturilor speciale şi intermediare, motiv pentru care această priză poate fi considerată ca cea mai favorabilă. In acelaş timp ea este cea mai potrivită pentru sportivul începător, permiţându-i începerea executării loviturilor în bune condiţiuni. Dintre jucătorii sovietici, Negrebeţchi, Alas, Belitz-Heiman utilizează priza deschisă. Deasemeni dintre jucătorii noştri, maeştrii sportului Gheorghe şi Marin Viziru, Gheorghe Cobzuc şi alţii.

Priza uşor închisă prezintă ca o caracteristică principală necesitatea schimbării poziţiei mâinii pentru executarea loviturilor pe rever. Ea se determină astfel : se aşează racheta pe masă ca şi la apucarea ei pentru priza deschisă. Racheta se apucă în aşa fel încât unghiul format de degetul mare şi cel arătător să se găsească pe faţa superioară a mânerului.

Pentru executarea loviturilor pe rever, racheta se răsuceşte cu aproape 45 grade, iar degetul mare se aşează dealungul feţei laterale, pentru majorarea rezistenţei.

Această priză favorizează loviturile puternice de rever şi permite în acelaş timp executarea atât a loviturilor aproape plate, cât şi a celor uşor liftate. Din punctul de vedere al tehnicii individuale a jucătorilor însă ea este necorespunzătoare jocului la fileu, caracteristic stilului modern. Ea oferă însă în schimb şi mai ales începătorilor, mai multă siguranţă, în executarea loviturilor pe rever. Totuşi priza uşor închisă, prin

avantajul pe care-l prezintă, este recomandată de instructori începătorilor pentru a le forma mai uşor lovitura de rever, este adoptată de foarte mulţi jucători şi chiar dintre fruntaşi. Astfel în Uniunea Sovietică, Novicov, Corbut, Cudriavţev lovesc mingea folosind această priză. La noi, cel mai ofensiv jucător pe rever, maestrul sportului Cristea Caralulis loveşte cu această priză. Deasemeni, Ştefănel Anghelescu, Chivaru, Eva Stăncescu şi alţii.

C. A. Zarjeţchi nu o recomandă, deşi constată că uneori ea a fost folosită cu succes de bunii jucători şi că ea este adoptată de majoritatea jucătorilor bărbaţi şi femei, pentrucă stilul modern care este bazat pe lovituri puternice şi pe atacuri la fileu necesită alegerea unei prize care să permită jucătorului cea mai bună executare a loviturilor necesare într'un astfel de joc.

Unii antrenori şi instructori, recomandă această priză jucătorilor începători, considerând că este mai uşor de folosit. Dacă într'adevăr în procesul muncii de instruire a tineretului, priza rachetei pentru rever, necesită o atenţie deosebită prin aceea că rezistenţa mâinii trebue întărită printr'o aşezare cât mai favorabilă a degetului mare, fapt care determină uneori recomandarea de a se răsuci racheta în mână, apoi pentru sportivul fiziceşte format este indicat a se trece dela început la priza deschisă, fără a-l mai pune în situaţia de a se obişnui cu o priză pe care ulterior va trebui eventual s'o modifice.

Considerăm că unii instructori aplică greşit şi confuz tehnica apucării rachetei atunci când vorbesc de priză „schimbătoare" şi „neschimbătoare", punând accentul în special pe necesitatea obţinerii unui sprijin cât mai mare, prin poziţia degetului mare la executarea loviturilor pe rever. Adevărul este că şi la priza deschisă, degetul mare îşi modifică poziţia pe mânerul rachetei, în sensul că el poate fi întins pe mâner de către jucător atât cât simte nevoia, oferind un sprijin mai mare.

Problema rezistenţei pe care o oferă degetul mare la loviturile pe rever, este lămurită în sensul că la ambele prize, rezistenţa orizontală a degetului mare nu poate fi contestată.

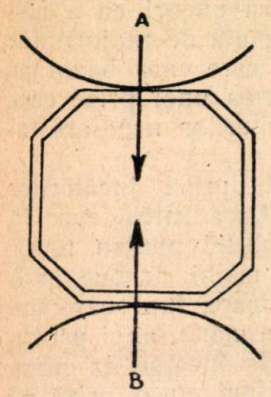
Ceeace rămâne confuz însă acestor sportivi este faptul că la priza uşor închisă, poziţia la forhend a rachetei este alta, deasemeni şi faptul că o priză favorizează unele lovituri, iar alta, alte lovituri.

Ce poate fi mai favorabil unui sportiv? Recomandarea unei prize care să-i permită un progres rapid şi posibilitatea de a executa în cele mai bune condiţiuni, majoritatea loviturilor, în actualele condiţiuni de practicare a tenisului, sau alegerea unei prize, care întărindu-i executarea unei singure lovituri nu-i permite cea mai bună realizare a celorlalte? Considerăm că această confuzie care se face, duce la însuşirea unui stil care desavantajează parţial desvoltarea şi ridicarea calitativă a sportivilor, insuficient adaptabil jocului modern şi recomandăm o revizuire a cunoştinţelor tehnice a tuturor acelor care se menţin într'o confuzie cu privire la priza deschisă şi cea uşor închisă.

Trebue să căutăm să creiem începătorilor deprinderile cele mai bune

în tehnica lor individuală şi considerăm că în această privinţă, priza deschisă este de recomandat cu preferinţă.

Priza închisă este o priză care nu se mai utilizează, ea găsindu-şi întrebuinţarea numai pe terenurile de beton, asfalt sau lemn, acolo unde mingea sare foarte înalt. Această priză se determină astfel: se apucă mânerul rachetei în aşa fel încât unghiul format de degetul mare şi cel arătător să se găsească pe faţa lată laterală a mânerului.



Cu o astfel de priză, loviturile atât de forhend cât şi pe rever, se execută cu aceeaşi parte a suprafeţei corzilor.

Tehnic, acest fel de a se apuca racheta nu se recomandă şi nu este indicat pentru condiţiile noastre de joc. Considerăm că această priză determină o mecanică greoaie a loviturii, jucătorul trebuind să îndoaie mult, braţul, să proptească cotul de corp, iar mâna îndoită dela încheietură s'o smucească înainte, ceeace supune corpul unui efort cu totul special şi obositor.

In raport cu priza deschisă, această priză poate fi prezentată schematic astfel: curbele A şi B indică poziţia pernei mici (eminenţa hipotenară) — A la priza deschisă şi B la priza închisă — iar cele două segeţi indică direcţia presiunii exercitată de perna mică a mâinii pe mâner, lămurind poziţia rachetei faţă de braţ.

Alte tipuri de priză. Jucătorii avansaţi, cei de categoria I-a şi maeştrii, folosesc şi alte prize în executarea diferitelor lor lovituri. Aceste prize prezintă caracteristici care uneori sunt deosebite faţă de prizele fundamentale pe care le-am descris.

Cea mai importantă dintre aceste prize, pe care o recomandăm ca o priză fundamentală, este priza pe care C. A. Zarjeţchi o citează sub denumirea de priza semi-închisă. Această priză se determină prin aceea că unghiul format de degetul mare şi cel arătător, se situează pe faţa laterală îngustă, la dreapta feţei late superioare.

Cu o astfel de priză se pot executa lovituri extrem de puternice, mingea căpătând un efect pronunţat în direcţia sborului. Prin comparaţie cu priza deschisă, acest fel de a apuca racheta nu este indicat pentru începători, deoarece nu permite o uşoară fixare orizontală a rachetei, lucru care face ca jucătorului, fie să-i tremure mâna din încheietură, fie ca acesta să strângă forţat coada rachetei. Deaceea începătorul se încordează prea tare, execută loviturile cu tot torsul şi nu învaţă să lovească mingea corect.

Această priză are marele avantaj de a permite lovirea mingilor depărtate. Loviturile se trag deobicei în faţa corpului, când mingea este în urcare şi oferă jucătorului o siguranţă mai mare şi o mai uşoară adaptare la un tempo rapid de joc.

Priza rachetei pentru smeci: deşi în general poziţia mâinii pe ra-

DESPRE NORMELE DE EFORT PENTRU SPORTIVII JUNIORI [1])

(Sub forma desbaterilor)

Z. G. ROMANOVA
Maestru emerit al sportului

In teoria și practica sportului juniorilor, are o mare însemnătate problema normelor de efort accesibile în concursuri.

Studierea adâncită și multilaterală a acestei probleme și stabilirea pe această bază a eforturilor optime, accesibile în concursurile de juniori și junioare este dictată de nivelul mereu crescând de desvoltare al sportului juniorilor în Uniunea Sovietică și de necesitatea elaborării bazelor lui științifice.

Necesitatea acestui studiu este determinată și de faptul că normele eforturilor accesibile sportivilor juniori, elaborate încă din anii 1936—1937 s'au învechit. In literatura metodică existentă, în programele didactice, în regulamentele concursurilor pentru sportivii juniori există numeroase divergențe în interpretarea eforturilor permise și a dependenței lor față de particularitățile de vârstă ale juniorilor și junioarelor.

Astfel, în regulamentele existente ale concursurilor pentru sportivii juniori la atletism, gimnastică, ski, înnot și alte ramuri de sport, sunt prevăzute trei categorii de vârstă: 13 — 14, 15 — 16 și 17 — 18. La jocurile sportive, categoriile de vârstă sunt (nu știm pentru ce motive) cu un an mai jos.

In regulamentul concursurilor pentru seniori la înnot, tir, box, fotbal, etc. (în clasamentele cărora figurează cu seniorii) se permite participarea sportivilor juniori începând dela vârsta de 17 ani.

Deseori, unii activiști ai comitetelor locale pentru cultură fizică și sport, includ fără nicio justificare în programele concursurilor de juniori exerciții care necesită mari cheltuieli de energie și o deosebită pregătire prealabilă (de pildă, skiul — 8 și 18 km., marșul 5 și 10 km., ciclismul — 25 și 50 km., motociclismul — 50 și 100 km, etc.).

In Clasificarea Sportivă Unională Unică și în Regulamentul concursurilor pentru categoriile inferioare nu sunt prevăzute norme cu materiale sportive mai ușoare. Cu toate acestea, se știe cât este de importantă pentru însușirea tehnicii sportive de către copii și adolescenți

[1]) Articol apărut în „Teoria i practica fizicescoi culturî" nr. 5—1952.

concordanţa dintre greutatea şi dimensiunile materialelor sportive pe deoparte şi nivelul de desvoltare fizică al sportivilor pe de altă parte.

Instrucţiunile actuale pentru desfăşurarea concursurilor de juniori au deasemenea o serie de lipsuri.

Toate acestea au repercusiuni negative asupra educaţiei fizice a generaţiei în creştere, duc la scăderea calităţii muncii de instruire şi educaţie, la turburarea regimului elevilor, constituind uneori o adevărată ameninţare pentru sănătatea juniorilor şi junioarelor.

Ţinând seama de toate cele expuse mai sus, cabinetul sportului juniorilor de pe lângă Institutul Central de Cercetări Ştiinţifice pentru Cultură Fizică şi-a luat ca sarcină determinarea experimentală a eforturilor accesibile pentru sportivii juniori la antrenamente şi concursuri.

Pentru cercetări au fost luate şase ramuri de sport: alergarea de demi-fond, skiul, slalomul, înnotul, fotbalul şi scrima.

Activitatea de cercetări s'a desfăşurat timp de doi ani (1949—1950).

Alegerea ramurilor de sport indicate a fost condiţionată de caracterul lor specific şi de existenţa celor mai felurite păreri cu privire la eforturile maxime la care ar trebui supuşi juniorii în aceste ramuri de sport.

Sarcinile principale ale cercetărilor au constat în următoarele: determinarea pe cale experimentală a eforturilor permise în alergare, ski, slalom, înnot, fotbal, scrimă, în procesul antrenamentelor şi concursurilor şi alcătuirea unor noi tabele cu normele de efort permise la concursurile sportivilor juniori.

Pentru elaborarea metodicii de cercetare au fost angrenaţi colaboratorii celorlalte cabinete şi laboratoare ale institutului şi în primul rând colaboratorii laboratorului de control medical şi fiziologie.

Cercetările şi observaţiile au constat din următoarele elemente:

a) generalizarea experienţei practice înaintate a antrenorilor fruntaşi în domeniul educaţiei fizice şi sportului;

b) analizarea materialelor didactico-metodice, a datelor statistice cu privire la rezultatele sportive ale sportivilor juniori în diferitele ramuri de sport (în special, analizarea desfăşurării concursurilor unionale de juniori);

c) generalizarea şi acumularea continuă a datelor existente cu privire la particularităţile de vârstă ale organismului copiilor, adolescenţilor, juniorilor;

d) stabilirea capacităţii de lucru a organismului juniorilor în condiţiile experienţei de laborator, la un efort apropiat de cel al concursurilor;

e) studierea caracterului şi a intensităţii modificărilor în starea organismului juniorilor, cauzate de şedinţele de antrenament şi de concursurile în care s'a depus un efort de intensitatea aceluia care se experimentează;

f) studierea influenţei pe care o exercită practicarea sportului asupra stării sănătăţii şi gradul de antrenament al organismului juniorilor în

condiţiile practicării lui sistematice şi îndelungate (timp de mai mulţi ani).

Cercetările experimentale s'au efectuat în procesul activităţii de instruire-antrenament din tot cursul anului la bazele şcolilor sportive de juniori din Moscova [1]), la concursurile sportivilor juniori şi în laboratoarele institutului.

La verificările şi cercetările experimentale au fost angrenaţi peste 1000 de sportivi juniori, purtători ai insignelor BGTO şi GTO şi deţinători ai diferitelor categorii sportive dela juniori până la categoria I-a.

In activitatea de cercetări s'au folosit pe scară întinsă cercetările pedagogice, medicale şi fiziologice [2]).

---

[1]) La atletism cercetările s'au efectuat la baza colectivului „Tânărul Dinamovist" (antrenor Z. G. Romanova, la ski — bazele şcolilor sportive ale Invăţământului Popular orăşenesc (antrenor V. A. Haritonov) şi asociaţia sportivă voluntară „Rezervele de muncă" (antrenor A. V. Drozdov), la fotbal — bazele asociaţiei sportive voluntare „Stalinet" (antrenor A. Sergheev). „Spartac" (antrenor P. E. Isacov) şi în şcoala medie Nr. 545 (colaborator ştiinţific S. S. Groşencov dela Institutul Central de Cercetări Ştiinţifice pentru Cultură Fizică), la înnot — bazinul Nr. 2 (colaborator ştiinţific principal N. A. Butovici dela Institutul Central de Cercetări Ştiinţifice pentru Cultură Fizică), la slalom — baza asociaţiei sportive voluntare „Spartac" (colaborator ştiinţific V. O. Ceredova dela Institutul Central de Cercetări Ştiinţifice pentru Cultură Fizică), la scrimă — baza „Tânărul Dinamovist" (antrenor R. I. Cernâşeva) şi Şcoala Nr. 333 (colaboratori ştiinţifici I. M. Iablonischi şi C. P. Subotina dela Institutul Central de Cercetări Ştiinţifice pentru Cultură Fizică).

[2]) La cercetările medicale au luat parte colaboratorii ştiinţifici ai Institutului Central de Cercetări Ştiinţifice pentru Cultură Fizică — R. E. Motâleanscaia, M. G. Safeeva, E. S. Stepanova, N. B. Tambian, E. I. Colbanovscaia. La cercetările fiziologice au luat parte candidatul în ştiinţe biologice M. V. Raskin şi I. M. Frendberg.

REZULTATELE CERCETĂRILOR

IMPĂRȚIREA SPORTIVILOR JUNIORI PE GRUPE DE VÂRSTĂ PENTRU ANTRENAMENTE ȘI CONCURSURI[1])

In urma cercetărilor efectuate, avem o serie de propuneri practice pentru rezolvarea sarcinilor trasate.

In concursurile pedagogice de cultură fizică se discută larg problema modificărilor în împărțirea sportivilor juniori în grupe de vârstă. Unii pedagogi propun crearea grupelor didactice de vârstă minoră (10-12 ani), într'o serie de ramuri de sport care necesită învățarea tehnicii sportive din timp.

In prezent, pentru ședințele de exerciții fizice se folosește larg împărțirea copiilor, adolescenților, juniorilor și junioarelor în grupe, potrivit criteriilor vârstei: grupa preșcolară — dela 4 la 7 ani; grupa școlară inferioară — dela 8 la 12 ani; grupa școlară superioară, care cuprinde trei sub-grupe: 13—14 ani, 15—16 ani și 17—18 ani.

Această împărțire creează adolescenților, juniorilor și junioarelor, condiții pentru practicarea exercițiilor fizice în conformitate cu nivelul lor de desvoltare fizică, împreună cu tovarășii de aceeași desvoltare.

Impărțirea grupei școlare superioare în trei grupe de vârstă (13—14, 15—16, 17—18) se folosește larg în practică și este confirmată în viață, dat fiindcă contribue la pregătirea tehnică din timp, educă dragostea pentru sport, pentru antrenamente sistematice, în cercurile largi ale elevilor și ale tineretului muncitor, fiind totodată un sprijin serios în lupta pentru măestria sportivă.

Insfârșit, evidența performanțelor sportive ale juniorilor impune categorii de vârstă stabile, deoarece în caz contrar nu este posibilă o analiză adâncă a muncii sportive cu generația în creștere.

De aceea propunem să se mențină împărțirea existentă, în trei categorii de vârstă: 13—14, 15—16, 17—18 ani.

Experiența arată că în unele ramuri de sport ca înnotul, patinajul și gimnastica acrobatică este bine să se creeze grupe de instruire începând cu vârsta de 10—12 ani.

La justificarea împărțirii în grupele de vârstă indicate am ajuns pe baza studierii dinamicii particularităților de vârstă ale desvoltării fizice și ale datelor funcționale ale sportivilor juniori.

---

[1]) Articol apărut în „Teoria i practica fizicescoi culturî" Nr. 3—1952.

Cercetările şi observaţiile laboratorului de control medical al Institutului Central de cercetări ştiinţifice pentru cultură fizică asupra sportivilor juniori în condiţiile antrenamentului dealungul întregului an, timp de mai mulţi ani, arată că datele comparative ale desvoltării fizice şi datele funcţionale ale sistemului cardio-vascular al sportivilor juniori se găsesc sub nivelul datelor sportivilor adulţi în aceleaşi ramuri de sport şi că deobicei nu coincid cu cele ale juniorilor de 17—18 ani.

Starea şi desvoltarea sistemului cardio-vascular au la sportivii juniori particularităţile lor, caracteristice vârstei, care sunt confirmate de datele cercetărilor fiziologice (pulsul, tensiunea arterială şi intensitatea metabolismului).

La toţi sportivii juniori, ca urmare a creşterii şi desvoltării neîntrerupte a organismului, nu există acea coordonare în activitatea tuturor organelor şi sistemelor care se observă în procesul antrenamentului adulţilor atunci când se găsesc în starea „formei sportive".

Prin observarea îndelungată a sportivilor juniori se constată că adolescenţii care au început o specializare îngustă şi antrenamente intense dela o vârstă fragedă, nu obţin performanţe sportive de valoare la o vârstă mai matură (înnotătorii, skiorii, etc.).

Impărţirea actuală pe grupe de vârstă se bazează deasemenea şi pe datele desvoltării fizice a funcţiunilor motrice — pe aptitudinea pentru o anumită activitate bazată de pildă pe viteză, îndemânare, forţă sau rezistenţă. Lucrările multor autori (Iablonovschi, Subotina, Canachi, Lupandina) indică creşterea treptată dar neuniformă a calităţilor şi a performanţelor sportive.

De pildă, la vârsta de 13—14 ani se desvoltă viteza, supleţea, îndemânarea, la 15—16 ani se desvoltă forţa, se execută mai uşor exerciţiile de viteză-forţă şi de viteză-rezistenţă, iar la vârsta de 17—18 ani se însuşesc mai uşor exerciţiile care necesită o mare forţă, viteză, rezistenţă, îndemânare. Totuşi, buna desvoltare a tuturor acestor calităţi şi performanţele sportive superioare, chiar la această vârstă, nu se explică prin maturitatea completă.

Desvoltarea funcţiunilor motrice, diferitele calităţi predominante în unele ramuri de sport în anumite perioade de creştere şi formare a organismului juniorului, determină deseori începutul practicării unei anumite ramuri de sport, interesul pentru diferitele ramuri de sport, determină alegerea exerciţiilor corespunzătoare în antrenament, metodica antrenamentului.

Din punct de vedere biologic, fetele se desvoltă ceva mai de timpuriu decât băeţii. Diferenţa în desvoltare a băeţilor şi fetelor (viteza, forţa, rezistenţa) în rezultatele sportive, în cerinţele estetice, devine mai perceptibilă dela 14—15 ani ; de aceasta se ţine seama la elaborarea programelor şi regulamentelor concursurilor sportive şi în desfăşurarea antrenamentelor.

Totuşi, trebue să conchidem că coborîrea categoriilor de vârstă cu un an pentru fete nu poate fi suficient de justificată şi va duce doar la

turburarea activităţii de instruire-antrenament în colectiv şi la îngreuierea evidenţei rezultatelor sportive.

Analiza rezultatelor sportive şi a datelor statistice în diferite ramuri de sport (atletism, gimnastică, box, ski, etc.) au arătat că rezultatele sportive ale juniorilor au crescut şi în perioada de după război, când au fost instituite grupele de vârstă până la 19 ani şi au început să se apropie de rezultatele seniorilor. In prezent sportivii juniori crescând, ocupă locuri de frunte la campionatele U.R.S.S. şi deseori stabilesc recorduri unionale (T. Lunev, L. Sanadze, N. Smirniţcaia, G. Zâbina, N. Hnâchina, S. Poduzdova, G. Samrai, A. Bulacov, A. Filatov, E. Sidorova, etc.).

Din ce în ce mai des, sportivii juniori intră în listele primilor 10 şi 50 sportivi ai U.R.S.S. în rândul maeştrilor sportului cu un stagiu îndelungat. Mărirea vârstei grupei superioare a avut drept consecinţă faptul că acum trecerea juniorilor şi junioarelor în categoria seniorilor se face mai lin. Analiza performanţelor superioare şi a recordurilor într'o serie de ramuri sportive (lucrarea lui L. Hinciuc „Sportul şi vârsta") arată că rezultatele cele mai bune se stabilesc la vârste diferite şi în mod diferit pe ramuri de sport: în ramurile de sport care necesită viteză, îndemânare — la o vârstă mai fragedă, iar în ramurile de sport care necesită forţă şi rezistenţă — la o vârstă superioară.

Ţinând seama de aceasta, putem recomanda începerea practicării unor ramuri de sport la o vârstă mai fragedă (înnot, patinaj), iar a altora — la o vârstă mai mare (gimnastica sportivă, jocurile sportive, boxul, canotajul, luptele, etc.).

Toate acestea au o mare însemnătate pentru alcătuirea planului de perspectivă al antrenamentului sportivilor juniori şi pentru organizarea concursurilor. Analiza rezultatelor juniorilor pe grupe de vârstă şi probe ne dă posibilitatea să planificăm pregătirea unor sportivi clasificaţi în ramurile de sport nedesvoltate, potrivit particularităţilor lor de vârstă.

DATELE EXPERIMENTALE

ALERGAREA PE DISTANŢE MEDII ŞI LUNGI

Cercetările şi observaţiile s'au efectuat în condiţiile antrenamentului multilateral din tot cursul anului, în colectivul „Tânărul dinamovist" cu o grupă de juniori (28 persoane) şi junioare (18 persoane) în vârstă de 15—16 ani şi 17—18 ani, cu aptitudini pentru alergările pe distanţe medii (la juniori — 400, 800, 1500 şi 3000 m.; la junioare — 400, 500, 800 şi 1000 m.).

In afară de aceasta au fost urmăriţi participanţii la concursurile unionale de juniori, la spartachiada şcolară orăşenească dela Moscova şi sportivii care şi-au dat normele pentru complexele BGTO şi GTO la alergare (la crosurile de primăvară şi toamnă); am folosit şi observaţiile altor autori (A. Canachi) în ceeace priveşte analiza rezultatelor atletice.

In urma cercetărilor am ajuns la următoarele concluzii :

1. Juniorii şi junioarele de 15—16 ani se antrenează şi participă cu mult avânt la concursurile în alergările pe teren variat (crosuri) pe distanţe medii, în condiţiile activităţii în tot cursul anului, mai ales primăvara şi toamna.

Datele observaţiilor pedagogice şi ale chestionarului la care au fost supuşi participanţii la concursurile de cros arată că atleţii tineri suportă mai uşor efortul în crosuri, obţinând rezultate sportive superioare celor din alergările de pistă. Deaceea, în cazul unui antrenament suficient (10—15 şedinţe de antrenament înaintea concursurilor) distanţele de 1000 m. pentru juniorii de 15—16 ani şi 1000 şi 3000 m. pentru juniorii de 17—18 ani sunt pe deplin accesibile şi permise. Pentru junioarele de 15—16 ani se poate recomanda distanţa de 500 m., iar pentru cele de 17—18 ani distanţele de 500 m. şi 1000 m.

2. Antrenamentele şi concursurile de alergare pe 400 şi 800 m. — pistă au arătat că pe fete le interesează prea puţin aceste probe care necesită o activitate de antrenament cu un volum deosebit de mare. Se observă cazuri de întrerupere a alergării în timpul antrenamentelor şi concursurilor, neîndeplinirea repetată a planului de antrenament şi o perioadă de refacere mai îndelungată după alergare decât la băeţi.

Pe baza declaraţiilor participantelor la concursurile unionale de juniori şi ale antrenorilor, recomandăm reducerea distanţei de alergare pe pistă până la 300 m. pentru junioarele de 15—16 ani şi 17—18 ani şi excluderea din programul şi regulamentul concursurilor a probelor de 400 şi 800 m. pentru junioare.

3. Observaţiile în timpul antrenamentelor şi concursurilor de juniori în alergările de 400, 800 şi 1500 m. pe pistă nu ne-au dat indici negativi.

Probele de 1500, 2000 şi 3000 m. sunt permise numai pentru juniorii de 17—18 ani în condiţia pregătirii corespunzătoare. La juniorii slab pregătiţi şi la începători (în această grupă se includ şi cei care trec normele complexului GTO gradul I şi II dar care nu practică sistematic atletismul) perioada de refacere durează mai mult, timp de 48 ore.

La concursurile de alergare — 400, 800 şi 1500 m. cu participarea juniorilor care se antrenează sistematic observaţiile ne-au arătat că alergarea se desfăşoară normal, juniorii folosesc corect technica, tactica şi respectă graficul cursei. La concursurile unionale nu s'au observat cazuri de abandonuri în parcurs.

4. La stabilirea numărului de concursuri de alergare în probele pe distanţe medii trebue să se ţină seama în primul rând de starea sănătăţii (dat fiind că la juniori se observă o insuficienţă a sistemului cardio-vascular în legătură cu particularităţile de vârstă), gradul de pregătire fizică şi gradul de antrenament al tinerilor alergători. Astfel, planul de instruire al grupei juniorilor de 15—16 ani a cuprins 110 antrenamente şi 12 concursuri într'un an pentru diferite probe atletice, printre care alergarea pe distanţe medii de 5—8 ori. Pentru juniorii de

17—18 ani planul de instruire a cuprins 119 antrenamente şi 16 concursuri într'un an, dintre care pentru juniori de 8—12 ori în probele de alergare pe distanţe medii, iar pentru junioare de 5—8 ori.

SKIUL

Multe din distanţele probelor de ski prevăzute în concursurile de seniori nu pot fi folosite de adolescenţi, juniori şi junioare. Volumul activităţii de antrenament a skiorului adult (după datele jurnalelor de antrenament) este foarte mare prin cheltuelile sale de energie şi prin încordarea psihică şi deaceea nu poate fi recomandat pentru toţi sportivii juniori.

In grupa juniorilor de 17—18 ani am urmărit 27 persoane pe distanţele de 10 şi 18 km. Deasemenea am urmărit 10 junioare pe distanţele de 5 şi 8 km. In afară de aceasta, cercetările noastre s'au extins asupra aceloraşi probe în cadrul concursurilor orăşeneşti, amicale şi unionale ale skiorilor. O parte a skiorilor juniori s'a găsit sub observaţia îndelungată a medicilor, (echipa selecţionată a Moscovei) timp de 5—6 ani (chiar după ce juniorii au trecut în categoria seniori). In colectivele „Rezervele de muncă" şi ale Invăţământului popular orăşenesc, munca de instruire se desfăşura în tot cursul anului.

S'a constatat că viteza medie a juniorilor în proba de 18 km. în condiţii identice cu cele ale seniorilor este mai slabă cu 11%. Juniorii bine antrenaţi parcurg bine distanţa de 18 km. şi în general viteza nu scade în timpul probei.

Viteza medie la junioare în proba de 8 km. este mai slabă cu 12,5% decât la senioare, iar proba de 5 km. — cu 11%. Aceasta indică, că distanţa de 5 km, este mai potrivită pentru junioare decât cea de 8 km.

Observaţiile asupra concursurilor ne-au arătat că proba de 18 km. este accesibilă juniorilor, iar cea de 5 km — junioarelor.

Totuşi concursurile şi antrenamentele pentru elevi în proba de 18 km. necesită o pregătire prealabilă de doi-trei ani şi iau mult timp pentru învăţătură. Deaceea este de dorit ca aceste concursuri să se desfăşoare numai odată sau de două ori pe sezon, neincluzându-se în concursurile unionale, care se desfăşoară în vacanţele de primăvară, când calitatea zăpezii şi condiţiile concursurilor supun la un efort suplimentar.

SCRIMA — FLORETA

Au fost puşi sub observaţie 63 juniori în vârstă de 15—16 şi 17—18 ani din secţiile sportive ale asociaţiilor „Tânărul dinamovist", „Rezervele de muncă", „Burevestnic". In această activitate a fost folosită experienţa metodică a maeştrilor emeriţi ai sportului M. Slepţov, R. Cernâşeva, V. Arcadiev şi datele literaturii de specialitate.

Observaţiile s'au făcut în cadrul antrenamentelor şi concursurilor

prin cronometrarea duratei angajării, înregistrarea numărului împungerilor şi al angajărilor într'un concurs.

Paralel s'au făcut examene medicale (pulsul, reacţia sistemului cardio-vascular şi a sistemului nervos, dermografia, reflexul genunchiului, echilibrul).

Urmărindu-se concursurile s'a văzut că partida de scrimă reprezintă un efort mare şi de o deosebită intensitate (8—10 manşe într'o seară la concursurile orăşeneşti ale Moscovei; 27—30 manşe pe zi la concursurile unionale dela Voronej).

Durata luptei este stabilită de regulamentele actuale până la 15 minute pentru toate vârstele. Totuşi practica a arătat că sportivii de diferite categorii sportive şi în condiţii diferite susţin lupte de durată diferită. Astfel, la concursurile orăşeneşti ale Moscovei, luptele au durat în medie 1 minut, 34 secunde, la întrecerile preliminare ale începătorilor — 2 min. 58 sec., iar la concursurile finale, scrimeurii juniori au luptat prudent şi precaut până la 3—5 minute.

Din cercetările efectuate s'a putut constata că se poate recomanda începerea practicării scrimei şi la o vârstă ma' mică, deoarece copiii manifestă un interes deosebit pentru întâlnirile de scrimă. Totuşi pentru sportivii de 11—12 şi 13—14 ani este necesar un material sportiv mai uşor, după criteriile stabilite în laboratorul central al materialelor sportive.

Categoriile de vârstă pentru practicarea scrimei, nu se deosebesc în general de categoriile de vârstă ale celorlalte ramuri de sport. O mică excepţie reprezintă juniorii de 18 ani, care — potrivit datelor medicale — sunt mai aproape de seniori decât de cei de 17 ani.

„Formula" luptei în concursurile de scrimă ca normă a unui efort determinat trebue să se exprime prin durata angajării (care se justifică de practică) în limitele a 3—5 minute şi de numărul împungerilor într'o luptă (pentru toate vârstele, până la 3 împungeri).

Se recomandă ca numărul luptelor într'o zi de concurs să fie de 8—9 pentru juniorii de 13—14 ani, 10—15 pentru juniorii de 15—16 ani şi 15—20 pentru juniorii de 17—18 ani.

INNOTUL

Cercetările la înnot au avut ca sarcină rezolvarea divergenţelor cu privire la categoriile de vârstă pentru practicarea acestui sport.

Regulamentele actuale ale concursurilor de înnot permit tinerilor înnotători să participe la concursurile seniorilor, începând dela vârsta de 17 ani, pe baza unei pretinse calităţi specifice vârstei care asigură o plutire ideală şi pe baza practicii internaţionale, dat fiind că o serie de recorduri mondiale au fost stabilite de juniori şi junioare.

Observaţiile au arătat că regulamentul actual cu privire la grupele de vârstă la înnot are repercusiuni negative asupra desvoltării tinerilor înnotători. Participarea de timpuriu la concursurile grupei de seniori

obligă pe elevi să-şi neglijeze învăţătura şi să-şi turbure regimul de viaţă (Cocetcova, Cucerov, Suhorucov, Drobinschi, etc.). Antrenamentele intensive, premature ale înnotătorilor juniori, care au drept rezultat performanţe valoroase şi stârnesc atenţia generală, au repercusiuni dăunătoare asupra psihologiei adolescentului (la care apare un amor propriu bolnăvicios, îngâmfare, etc.).

Aproape la toţi înnotătorii juniori lipseşte pregătirea multilaterală şi deaceea participarea la concursurile seniorilor are drept consecinţă faptul că ei încearcă o mare încordare nervoasă, nu dorm, îşi pierd controlul acţiunilor, au insuccese la învăţătură.

Am avut sub observaţie 98 înnotători cu stagiul între unul şi trei ani şi cu clasificări dela categoria juniori până la categoria I-a.

Cercetările noastre s'au desfăşurat în jurul probei de 400 m. pentru toate grupele de vârstă: 15—16, 17—18 şi 19—20, pentru a stabili mai uşor graniţa trecerii la grupele de seniori.

Pe baza observaţiilor şi cercetărilor efectuate se pot trage câteva concluzii.

Trebue păstrată grupa superioară de 17—18 ani pentru scopuri pedagogice şi educative cu toate că între juniorii de 17 ani şi cei de 18 ani există o graniţă care apropie pe cei de 18 ani de seniori, iar pe cei de 17 ani de juniori. Trebue să se interzică juniorilor de 15—16 ani să participe la două concursuri calendaristice: în acelea pentru seniori şi pentru juniori şi trebue să se excludă din regulamentul concursurilor clasamentul comun al seniorilor şi juniorilor

Analiza concursurilor şi antrenamentelor înnotătorilor juniori cu un stagiu îndelungat (de mai mulţi ani) dovedeşte că de cele mai multe ori, la trecerea în categoria seniorilor ei nu obţin rezultatele sportive scontate. Dimpotrivă, exemplele lui L. M. Meşcov şi V. Uşacov, care au început să se antreneze intens după majorat şi care au realizat recorduri mondiale dovedesc că nu este necesar să se forţeze antrenamentul juniorilor.

In legătură cu aceasta se impune în mod deosebit problema elaborării bazelor antrenamentului înnotătorului junior.

SLALOMUL

Slalomul este o ramură a skiului, care a căpătat o mare răspândire în rândul adolescenţilor începând din anul 1944. La slalomul pentru juniori nu există reguli şi programe şi deaceea nu există nici o evidenţă a particularităţilor de vârstă pentru practicarea acestei ramuri sportive.

Am avut sub observaţie 54 persoane în vârstă de 13—14 ani şi 15—16 ani; în afară de aceasta au fost urmărite 57 persoane la concursurile izolate.

Prima serie de concursuri s'a desfăşurat pe un traseu lung de 80 m. pentru toate vârstele şi a avut ca rezultat un mare număr de căderi (64) din cauza slabei stăpâniri a tehnicii.

A doua serie a concursurilor s'a desfăşurat pe traseul juniorilor lung de 220 m. şi pe cel al junioarelor, lung de 170 m. (temperatura —18°, pante înghetate, zăpadă puţină). Căderile au fost deasemenea foarte numeroase: la băeţii de 13—14 ani — 53; la juniorii şi junioarele de 15—16 ani — 27; 8 junioare au fost eliminate din concurs. La chestionar, toţi participanţii au răspuns că distanţa este grea. Numai juniorii de 15—16 ani au considerat distanţa normală, însă condiţiile grele.

A treia serie de concursuri s'a desfăşurat după o săptămână. Traseul acelaş. In total — 138 căderi. Au abandonat 31 concurenţi. Din cauza oboselii, chiar adolescenţii cei mai pregătiţi şi-au pierdut controlul asupra lor. După acest concurs, la antrenamentul următor nu s'au prezentat 18 sportivi. De aici concluzia că între concursuri trebue să fie o întrerupere de cel puţin două săptămâni.

In seria a patra concursurile au fost organizate ca acele pentru dobândirea clasificării. Distanţele şi aşezarea figurilor au fost următoarele:

13—14 ani: fetele — 100 m., 15 figuri; băeţi — 150 m. înclinaţia pantei 18—25°.

15—16 ani: junioare — 150 m. 15 figuri, înclinaţia pantei 18—25°; juniori — 220 m., 20 figuri, înclinaţia pantei — 20—30°.

S'au constatat numai 47 căderi.

Pe baza cercetărilor efectuate se poate trage concluzia că în concursurile de slalom trebue să se ţină seama de vârsta sportivilor. Dat fiind că organizarea şi condiţiile de desfăşurare a concursurilor de slalom vor fi întotdeauna diferite, este necesar să se indice în normele recomandate graniţele „dela" şi „până la".

Concursurile nu trebue să se desfăşoare mai des decât odată la două săptămâni; juniorii slalomişti de 15—16 ani pot fi admişi să participe numai la concursurile orăşeneşti.

FOTBALUL

Fotbalul se bucură de o mare răspândire în rândul copiilor şi juniorilor. El este practicat de copiii între 9 şi 12 ani în mod independent şi începând dela 13 ani în secţiile sportive şi în şcoli. In practică, durata jocului se modifică deseori în funcţie de diferite împrejurări: dela 40 la 60 minute.

Pentru efectuarea experienţelor au fost alese opt echipe de fotbal de copii formate din băeţi în vârstă de 13—14 ani şi 15—16 ani, cu o pregătire diferită, la bazele asociaţiei sportive voluntare „Spartac", ale asociaţiei sportive voluntare „Stalinet" şi ale secţiei şcolii No. 545 din Moscova.

In cursul întregii veri s'au desfăşurat antrenamente şi concursuri. Pentru toate echipele a fost stabilit un anumit timp de joc 60 minute (de două ori câte 30 minute) cu o pauză de 10 minute pentru odihnă.

Şedinţele de instruire s'au desfăşurat pe terenul de fotbal de dimensiuni normale, potrivit regulilor pentru seniori. Greutatea mingii a fost redusă (350—270 gr.); deasemenea, volumul a fost micşorat (62—64 centimetri).

Bilanţul activităţii a confirmat prin rezultatele lui pozitive justeţea regimului şedinţelor de instruire-antrenament adoptat de noi (de două ori pe săptămână antrenament şi odată de două ori întâlnire), exprimată prin ameliorarea tehnicii, tacticii, a pregătirii fizice a jucătorilor şi întărirea sănătăţii lor.

CONCLUZII

In urma activităţii de cercetări ştiinţifice efectuate în şase ramuri de sport şi în urma generalizării experienţei antrenorilor în alte 24 ramuri de sport, am elaborat un tabel special (pe care îl publicăm mai jos) cu privire la normele de efort accesibile în concursurile sportivilor juniori.

Tabelul normelor de efort este alcătuit pentru adolescenţii juniori şi junioare care practică sistematic exerciţiile fizice şi sportul în colectivele sportive ale şcolilor, în secţiile sportive ale asociaţiilor sportive voluntare, în şcolile sportive ale diferitelor departamente şi instituţii.

Copiii în vârstă de 11—12 ani au dreptul să participe la manifestaţiile demonstrative, la întrecerile din cadrul colectivului, la exerciţii care necesită încordări de scurtă durată, care trec repede şi care comportă eforturi reduse de forţă şi rezistenţă (materialul trebue să fie mai uşor), cu condiţia unei pregătiri prealabile de două-trei luni pentru exerciţiile cele mai complicate.

Copiii în vârstă de 13—14 ani au dreptul să participe la concursuri demonstrative, la întâlniri amicale în diferite exerciţii de viteză, precizie, suplete, îndemânare (material sportiv mai uşor) în condiţiile unei pregătiri prealabile de trei-şase luni prin exerciţii mai complicate.

Juniorii şi junioarele de 15—16 ani au dreptul să participe la concursurile în care e nevoie de viteză, îndemânare şi precizie, deseori la exerciţiile de viteză-forţă şi viteză-rezistenţă, atât la exerciţiile izolate cât şi la poliatloanele simple, cu condiţia unei pregătiri prealabile dela şase luni la un an. Ei pot participa la exerciţii fizice complicate până la concursurile republicane, iar în unele exerciţii fizice, chiar la cele unionale (atletism, gimnastică, înnot, ski, patinaj, box).

Juniorii şi junioarele în vârstă de 17—18 ani au dreptul să participe la concursuri de ori ce însemnătate, în care e nevoie de viteză şi îndemânare, forţă şi rezistenţă, pot concura în exerciţii de forţă şi de viteză-rezistenţă, care necesită mari încordări, o mai mare complexitate tehnică şi cunoştinţe mai numeroase; deasemenea ei pot participa la poliatloane cu condiţia unei pregătiri prealabile timp de doi ani în probele mai complicate.

TABELUL NORMELOR DE EFORT ACCESIBILE CONCURSURILOR SPORTIVILOR JUNIORI

(vârsta — 13 — 14 ani şi 15 — 16 ani)

Ramurile de sport	Vârsta 13 — 14 ani		Vârsta 15 — 16 ani	
	Băeţi	Fete	Juniori	Junioare
Atletism				
Marş	—	—	până la 3 km.	—
Alergare pe teren plat	pentru toţi 30—40—60 m.		pentru toţi, 30, 60, 100, 200 m.	
			100—500—800—1000 m.	300 m.
Cros pe teren variat	până la 500 m.		până la 1 km.	până la 500 m.
Cursa cu obstacole G. T. O.	100 m.		G. T. O. gr. I — 150 m.	
Alergarea de garduri				
Lungimea distanţei	80 m.	60 m.	80 m şi 110 m	80 m.
Înălţimea gardului	76,2 cm.	60 cm.	76,2 cm. şi 91,4 cm.	76,2 cm.
Sărituri			De pe loc cu elan, triplu-salt de pe loc	
In lungime	De pe loc şi cu elan		De pe loc şi cu elan, cu prăjina	
In înălţime	De pe loc şi cu elan			
Aruncări				
Greutatea grenadei	300 şi 500 gr.		500 şi 700 gr.	500 gr.
Greutatea mingii praştie	1 kg.		1 şi 1,5 kg.	
Greutatea discului	750 gr. şi 1 kg.	500 gr.	1 kg. şi 1,5 kg.	750 gr. şi 1 kg.
Greutatea suliţei	500 gr.	450 gr.	600 gr.	500 gr.
Greutatea ciocanului	—	—	4 kg.	—
Greutatea greutăţii	4 kg.	3 kg.	4kg. şi 5 kg.	3 kg. şi 4 kg.
Poliatloane				
Triatlon	60 m. greutate 3 kg. înălţime cu elan		100 m. greutate 4 kg. lungime cu elan	

Ramurile de sport	Vârsta 13 — 14 ani		Vârsta 15 — 16 ani	
	Băeţi	Fete	Juniori	Junioare
Pentatlon	—	—	Greutatea 4 kg. 100 m. lungime cu elan, suliţă 600 gr. înălţime cu elan, 100 m.	
Numărul concursurilor pe un an				
In diferite probe	până la 6 — 7 pe an		până la 10—12 ori pe an	
In poliatloane	1—2 ori pe an		2—3 ori pe an	
Gimnastica sportivă				
a) exerciţii libere	In limitele combinaţiilor comp. G. T. O.		In limitele combinaţiilor cat. III juniori	
b) exerciţii la aparate	In special cu caracter aplicativ (Cătărare, echilibru, exerciţii mixte de atârnat şi sprijin şi sărituri libere) după programul special de instruire.		La nivelul programului de clasificare juniori şi parţial categoria III	
c) poliatloane	până la 3 — 4 elemente triatlon — de gimnastică sau complex într'o zi.		până la 5 — 6 elemente Tetratlon şi sexatlon de gimnastică, triatlon şi pentatlon complex în 2 zile.	
Numărul concursurilor într'un an				
In diferite probe	Până la 6 — 7 ori pe an		Până la 10 ori pe an	
In poliatloane	1 — 2 ori pe an		2 — 3 ori pe an	
S k i u l				
Alergare pe skiuri				
Lungimea distanţei	până la 3 km.	până la 2 km.	până la 10 km.	până la 5 km.
Numărul concursurilor pe sezon	2 — 3 ori		4 — 5 ori	
	Cu întrerupere de o săptămână între concursuri			
S l a l o m u l				
Lungimea distanţei	până la 170 m.	până la 120 m.	până la 250 m.	200 m.
Inclinaţia medie	„ „ 15°	„ „ 12°	„ „ 25°	15 — 18°
Numărul ţigurilor	„ „ 15	„ „ 9	„ „ 18	15
Numărul concursurilor pe sezon	1 — 2 ori		3 — 4 ori	
	Cu întrerupere de o săptămână între concursuri			
S ă r i t u r i				
Capacitatea trambulinei	De instruire 15—20 m.		De instruire 20 — 30 m.	

Ramurile de sport	Vârsta 13 — 14 ani		Vârsta 15 — 16 ani	
	Băeţi	Fete	Juniori	Junioare
Numărul concursurilor pe sezon	2 — 3 ori		3 — 4 ori	
Patinaj				
Patine simple — distanţa	până la 300 m.		până la 500 m.	
De viteză — distanţa	300 m.	300 m.	500, 1000, 1500 şi 3000 m.	500, 1000 şi 1500 m.
Poliatlon			Suma a trei probe	
Numărul concursurilor pe sezon	3 — 4 ori Cu întrerupere de o săptămână între concursuri		5 — 7 ori	
Innotul	Pentru toţi — 25, 50, 100 m:		Pentru toţi 50, 100, 200, 400 m.	
Distanţele			Suplimentar	
			stil liber 100 m.; fluture 50 şi 100, pe o parte 100 m.	stil liber 50 m.; fluture 50 m.; pe o parte 100 m.
Stilurile de înnot	stil liber, pe spate, pe piept.		stil liber, pe spate, pe piept; suplimentar: fluture şi pe o parte	
Numărul concursurilor pe an	3 — 4 ori		5 — 7 ori	
Volei				
Greutatea mingii	225 — 250 gr.		250 — 275 gr.	
Înălţimea fileului	2 m. 10 cm.		2 m. 35 cm.	2 m. 25 cm.
Numărul concursurilor pe an (calendaristice)	1 — 2 ori		1 — 2 ori	
Numărul jocurilor cuprinse într'un concurs calendaristic	până la 10 în cazul unui concurs calendaristic până la 5 în cazul a două concursuri calendaristice		până la 15 jocuri în cazul unui concurs calendaristic. până la 7-8 jocuri în cazul a două concursuri calendaristice.	

Ramurile de sport	Vârsta 13 — 14 ani		Vârsta 15 — 16 ani	
	Băeți	Fete	Juniori	Junioare
Basket				
Greutatea mingii	300 gr. circonf. 60 cm.		360 gr. circonfer. 66 cm.	
Durata	2 reprize a 12 minute		2 reprize a 15 minute	
Pauză	10 minute		10 minute	
Numărul concursurilor calendaristice	2 pe an		2 pe an	
Numărul jocurilor într'un concurs calendaristic	până la 5 jocuri între concursuri trebue să fie o săptămână întreruperi		până la 7 jocuri	
Fotbal				
Greutatea mingii	360 gr. circon. 64 cm.		360 gr. circon. 64 cm.	
Durata jocului	2 reprize a 30 minute		2 reprize a 35 minute	
Pauza între reprize	10 min.		10 min.	
Numărul concursurilor calendaristice	1		1	
Numărul jocurilor în sezon (cu o întrerupere de o săptămână între jocuri)	până la 10 jocuri		până la 15 jocuri	
Hokei rusesc				
Crosa	lung. 115 cm. greut. 80 gr.		lung. 125 cm. greut. 80 gr.	
Durata	2 reprize a 20 minute		2 reprize a 25 minute	
Pauza între reprize	10 minute		10 minute	
Numărul concursurilor calendaristice	1		1	
Numărul jocurilor în sezon (cu o întrerupere de o săptămână între jocuri)	până la 10 jocuri		până la 12 jocuri	

Ramurile de sport	Vârsta 13 — 14 ani		Vârsta 15 — 16 ani	
	Băeți	Fete	Juniori	Junioare
T i r u l *a)* cu gloanțe Felul armei	armă de calibru redus		armă de calibru redus	
Distanța	15, 25, 50		25, 50, 100 m.	
b) cu alice Dificultate			de pe loc, din mers, dublet; după programul de clasificare a categoriei III-a	
Numărul concursurilor într'un an	2 — 3		5 — 7	
S c r i m ă Felul armei	floretă		floretă spadă	floretă
Durata luptei (întâlnirii)	3 împungeri într'o luptă până la 5 minute		3 împungeri într'o luptă până la 5 minute	
Numărul concursurilor într'un an	până la 4		până la 10	
Numărul luptelor (întâlnirilor)	până la 8		până la 10	
C i c l i s m *a)* curse pe șosea Felul bicicletei	La vârsta de 13—14—15 ani nu se recomanda practicarea acestor ramuri de sport		de curse și de oraș	
Distanța			până la 10 km.	
b) Pe pistă, curse de pe loc și lansat, sprinturi, poliatloane Distanța			200, 500, 1000 m.	
c) curse de viteză (perechi, pluton) Distanța			500 m. și 1 km.	

Ramurile de sport	Vârsta 13 — 14 ani		Vârsta 15 — 16 ani	
	Băeţi	Fete	Juniori	Junioare
d) curse pe echipe Distanţa			dela 3 la 10 km.	
Numărul concursurilor într'un an			până la 8 ori	
B o x u l Numărul categoriilor de greutate Durata reprizei Pauza între reprize	La vârsta de 13—14—15 ani nu se recomandă practicarea acestor ramuri de sporturi		10 3 reprize a 2 min. 2 min.	
Numărul concursurilor într'un an			5 — 7	
Numărul întâlnirilor în concursuri (cu o pauză de o săptămână între concursuri)			până la 3	
C a n o t a j u l *a)* popular; *b)* caiac; *c)* clincher Distanţa			500 şi 1000 m.	
Numărul concursurilor într'un an			5 — 7	
L u p t e l e Numărul categoriilor de greutate *a)* clasică; *b)* liberă; *c)* sambo			8	—
Durata unei întâlniri			Clasică şi liberă până la 8 minute Sambo până la 6 minute	
Pauza între întâlniri			10 minute	
Numărul concursurilor într'un an (între concursuri o întrerupere de o săptămână)			3 — 4 ori	
Numărul întâlnirilor într'o zi			2 întâlniri	

RAMURILE NORMELOR DE EFORT ACCESIBILE IN CONCURSURILE SPORTIVILOR JUNIORI

Vârsta 17—18 ani

Ramurile de sport	Vârsta 17—18 ani	
	Juniori	Junioare
Atletism		
Marş	până la 5 km.	
Alergare pe plat	pentru toţi — 30, 60, 100, 200 m.	
Cros pe teren variat	până la 3 km.	până la 1 km.
Cursa cu obstacole G. T. O.	G. T. O. gr. II — 150 m.	
Alergări de garduri		
Lungimea distanţelor	110 m.	80 m.
Înălţimea gardului	91,4 cm. şi 106 cm.	76,2 cm.
Sărituri	De pe loc şi cu elan, triplu salt cu elan şi săritura cu prăjina	De pe loc şi cu elan, tripu-salt de pe loc,
Aruncări		
Greutatea grenadei	700 gr.	700 gr.
Greutatea mingii praştie	—	1,5 kg.
Greutatea discului	1,5 kg. şi 2 kg.	1 kg.
Greutatea suliţei	800 gr.	600 gr.
Greutatea ciocanului	5 kg.	—
Greutatea greutăţii	6 kg. şi 7,257 kg.	4 kg.
Poliatloane		
Triatlon	100 m., lungime cu elan, 200 m.	
Pentatlon	200 m, lungime, suliţă, disc, 1500 m.	80 m. garduri, greutate, lungime cu elan, înălţime cu elan, 200 m.
Numărul concursurilor într'un an		
In probe separate	până la 12—15 pe an	
In poliatloane	3—4 ori pe an	

Ramurile de sport	Vârsta 17—18 ani	
	Juniori	Junioare
Gimnastica sportivă *a*) exerciţii libere	In limitele categoriei a III-a şi parţial a II-a	
b) exerciţii la aparate *c*) poliatloane	La nivelul programului de clasificare al categoriei a III-a şi uneori a II-a până la 7—8 elemente Sexatlon de gimnastică, triatlon şi pentatlon complex în două zile	
Numărul concursurilor într'un an In probe separate In poliatloane	până la 12 ori pe an 3—4 ori pe an	
S k i u l Alergare pe skiuri Lungimea distanţei	până la 18 km.	până la 8 km.
Numărul concursurilor într'un sezon	7—9 ori cu o întrerupere de o săptămână între concursuri	
S l a l o m u l Lungimea distanţei Inclinaţia medie a pantei Numărul figurilor	până la 400 m. „ „ 30° „ „ 20	până la 250 m. „ „ 25° „ „ 18
Numărul concursurilor într'un sezon	5—6 cu o întrerupere de o săptămână între concursuri	
S ă r i t u r i Capacitatea trambulinei	Trambulină de instruire sportivă 35—45 m.	
Numărul concursurilor într'un sezon	5—7	
P a t i n a j Patine simple — distanţa	până la 1000 m.	
Patine de viteză	500, 1000, 1500, 3000 şi 5000 m.	500, 1000, 1500 şi 3000 m.
Poliatlonul	suma a patru şi trei probe	
Numărul concursurilor într'un sezon	până la 10 cu întrerupere de o săptămână între concursuri	
I n n o t u l Distanţele	pentru toţi — 100, 200, 400 m.	
	Suplimentar	
	Stil liber 800, 1000, 1500 m.; fluture 50 şi 100 m; pe o parte 100 şi 300 m.	stil liber 500 şi 1000 m; fluture 50 şi 100; pe o parte 100 şi 200 m.

BAZELE TEORETICE ALE EFECTELOR ALIMENTAȚIEI ASUPRA ORGANISMULUI [1])

de Prof. Dr. E. C. CRĂCIUN

Partea I-a

Intreaga activitate în domeniul sportului, deci și alimentația, trebue să fie organizată pe baze științifice.

Folosind datele cunoscute și verificându-le mereu prin noi studii de laborator și observații pe teren, sportivul documentat poate să-și calculeze singur alimentația în mod corect, adică ținând seamă de specificul sportului, de particularitățile individuale, etc. S'a spus pe drept că de felul alimentației depind de cele mai multe ori succesele sportivului, adică eficacitatea antrenamentului și deplina sa sănătate.

In acest domeniu fiziologia, prin I. P. Pavlov și cei ce i-au urmat, au adus contribuții esențiale.

De foarte mare utilitate sunt și unele detalii din biochimie și biofizică, precum și comparația — atât de educativă — cu patologia, adică cu studiul turburărilor și leziunilor produse eventual de o alimentație nepotrivită.

Ca îndreptar ne servește vasta experiență a culturii fizice și sportului sovietic, care sunt organizate pe baze științifice.

Pentru calcularea unei alimentații corecte, ca și pentru realizarea ei, este bineînțeles necesară cunoașterea câtorva noțiuni teoretice generale precum și a altora mai speciale. Pentru a putea îmbina știința cu practica este nevoie să ne însușim aceste noțiuni. Pentru acest lucru o expunere schematică este cea mai indicată. Exemplificările nu vor fi prea vaste, spațiul nepermițând acest lucru.

Ce sunt alimentele? — Ele sunt materiale energetice luate din afară, pe seama cărora organismul poate construi propriile sale țesuturi, acoperindu-și totodată cheltuelile de energie. Luarea se face pe calea digestivă — cu excepția oxigenului din aer — și anume sub forma practic cea mai potrivită cu structurile și funcțiunile digestive.

Iată dela început două aspecte deosebite: calculul energetic și regimul zilnic. Primul înseamnă studii și laborator, al doilea înseamnă

---

1) Prezentul articol este o prelucrare a traducerilor și publicațiilor aflate la A.R.P.R., C.C.F.S., I.C.F., I.R.S., I.M.F. (plecând dela o primă prelucrare ce publicasem la O.N.E.F. în 1933). Aceasta ca etapă de pregătire a distrofiilor neuro-musculo-articulare a I.V.B. în colaborare cu I.C.F.

practică şi bucătărie. Perfecta lor concordanţă ajută bunei stări a organismului.

Alimentele se împart în mai multe categorii:

A. — Practic, după provenienţa lor, alimentele se împart în:

— alimente de origină animală (lapte şi derivate, ouă, carne, untură);

— alimente de origină vegetală (cereale, fructe, legume, ulei);

— alimente de origină minerală (sarea de gătit, etc.).

Toate acestea sunt alimente naturale, din care unele se consumă direct iar altele preparate.

B. — Chimic, alimentele se împart în:

— *albumine,* care predomină în albuşul de ouă (de aci şi numele), în brânzeturi, în carne, etc.;

— *grăsimi* (în unt, uleiuri vegetale, untură);

— *hidrocarbonate* sau *glucide* (în cereale, făină, miere, zahăr);

— *săruri:* sarea de gătit, săruri de calciu, etc.;

— *apa.*

Acestea sunt principiile alimentare.

Fiecare aliment natural după provenienţă, ca de exemplu carnea, conţine proporţii variate din aceste principii. Excepţie fac uleiurile (grăsimi aproape pure), zahărul (glucide pure).

C. — După efectele produse asupra organismului alimentele se împart în:

— *plastice* (lapte, ouă, carne) — care asigură mai ales construirea ţesuturilor care cresc (la copii şi tineri) sau repararea ţesuturilor uzate (Abricosov);

— *energetice* — (grăsimi, făină, zahăr) asigură cheltuiala de energie necesară executării mişcărilor, căldurii corpului, etc.;

— *catalitice* — (vitaminele şi unele metale zise oligodinamice) armonizează efectele plastice şi energetice.

D. — După rol şi valoare energetică, directă sau indirectă, alimentele se împart în:

—*fundamentale* (albumine, făină, zaharuri, grăsimi);

— *accesorii* sau *protectoare* (vitaminele şi unele minerale).

Atât cele fundamentale cât şi cele protectoare sunt strict necesare organismului în anumite cantităţi. E aşa zisa lor zonă de normalitate. In cantitate mai mare, organismul le poate totuşi folosi dar dacă sunt prea puţine, urmează aşa numitele boli de carenţă.

Unele alimente naturale cu compoziţie chimică complexă manifestă simultan efecte plastice, energetice, catalitice, fundamentale şi protectoare. Dar pentru adultul activ, un singur aliment natural nu poate alcătui întreaga hrană.

Sinergida om + Ambianţa. Antrenamentul şi competiţiile sunt forme metodice, ştiinţifice, ale activităţii neuro-musculare. Toate sunt conduse de anumite legi ştiinţifice.

Orice organism este o unitate care se află în neîntrerupt schimb de

materii și energii cu ambianța, fiind deci un produs al ambianței, în care se menține prin luptă și adaptarea reciprocă. Orice muncă, orice funcție, se face în organism pe seama acestor materii și energii luate din afară.

In acest sens, organismul a fost comparat cu un motor, de care diferă însă prin aceea că organismul consumă „combustibil" chiar și în cel mai profund repaos: el consumă ceva din propriile sale piese la fiecare muncă, dar le reface și le sporește tot pe seama „combustibilului"; el acumulează unele rezerve chiar în „piesele" sale, în inimă, în mușchi, în creer, în ficat, rezerve care garantează acel „gata oricând pentru muncă" caracteristic sănătății.

Comparația nu este lipsită de temei; piesele mașinilor se pot rupe cu timpul căci „obosesc", lucru care se explică prin alterările ultramicroscopice produse în cristalele metalului. La fel oboseala și îmbătrânirea organismului se explică prin alterări ultramicroscopice în coloizii țesutului, așa cum spune Bogomoleț și școala din Kiev.

Fără acele materiale energetice luate mereu din afară, fără hrană, organismul nu s'ar putea menține nici perfecționa.

DIGESTIE — METABOLISM — NUTRIȚIE

Este simplu de amintit ciclul transformărilor chimice și fizice suferite de substanțele alimentare în organism. Alimentele aduc corpului materiale de construcție și materiale combustibile. Dar atât construirea țesuturilor cât și arderile energetice presupun mai întâi o întreagă serie de transformări pregătitoare care încep cu prefacerile pe care elementele le suferă în timpul cât trec prin tubul digestiv. Aceasta se poate compara cu o curea rulantă care leagă diferite mici ateliere (gură, stomac, intestine) unde alimentele sunt mărunțite, înmuiate și prelucrate chimic prin fermenți salivari, etc. Deci are loc un ansamblu de transformări care la un loc formează *digestia* și au ca rezultat o simplificare chimică. Din fiecare aliment natural (de exemplu carne) se liberează principiile sale constitutive (albumine, grăsimi, săruri). Acestea sunt și ele simplificate: albuminele sunt descompuse până la amino-acizi, iar grăsimile sunt împărțite în picături microscopice și ultra-microscopice. Numai după aceea are loc *absorbția,* adică se face trecerea prin învelișul mucos al tubului digestiv. După absorbție în vase și de aci în țesuturile organismului are loc *asimilarea.* In acest fel alimentele devin identice cu materialele proprii ale sângelui și țesuturilor și sunt folosite pentru orice nevoie, locală sau generală.

Folosirea pentru aceste nevoi se face prin altă serie de transformări chimice, pe etape, după starea și nevoile de moment. Consumația totală a unora (oxigenul) și ciclică parțială a altora (glicogenul din mușchi) produce energie *(desasimilare).* Unele trec în depozit sub piele (grăsime), altele construesc ori reconstruesc țesuturile. Ca și resturile neab-

sorbite din tubul digestiv, resturile inutile şi chiar primejdioase sunt *eliminate.*

Metabolism se numeşte complexul transformărilor chimice şi fizice dela absorbţie până la desasimilare. Digestia cuprinde prefacerile premergătoare sau următoare metabolismului ca : îmbucarea, mestecarea, digestia gastrică şi intestinală, eliminarea fecală.

Deci metabolismul cuprinde funcţii şi transformări care se petrec chiar în ţesuturile organismului, dincolo de bariera gastro-intestinală, pe când toate etapele digestiei se desfăşoară în cuprinsul tubului digestiv.

Rezultatul metabolismului se chiamă *nutriţie.* O bună nutriţie nu dă loc la turburări de nici un fel, iar o nutriţie proastă înseamnă slăbire ori îngrăşare peste măsură, auto-intoxicare, etc.

Bilanţul nutritiv se referă la creşterile sau scăderile în greutatea corpului. Bilanţul devine pozitiv în cazul în care alimentele sunt luate în exces (faţă de consum). Dacă dimpotrivă alimentele sunt prea puţine sau munca e prea intensă, bilanţul devine negativ, consumul predominând. In lipsa alimentelor, se consumă rezervele şi chiar ţesuturile. Bilanţul neutru menţine greutatea.

Alimentaţia şi munca, după vârstă şi sănătate, fac un bilanţ pozitiv sau negativ : greutatea creşte la copii, la cei fără suficient efort fizic sau la cei care au anumite boli neuro-endocrine. Efectele alimentaţiei se pot studia cel mai lesne cu ajutorul cântarului. Acesta va arăta dacă alimentaţia e potrivită sau nu. Cântarul este un semnal de alarmă, dar şi o verificare. Cântărirea este de preferat să se facă zilnic, dimineaţa, pe nemâncate. La adult, mai ales rezervele sunt cele care variază : la copii şi la tineri cresc mai ales structurile, iar la bătrâni structurile scad.

MĂSURAREA VALORII ENERGETICE A ALIMENTELOR

Dar, de fapt, măsurarea greutăţii corporale este măsurarea efectelor. Este însă mai ştiinţific să se măsoare cauzele, adică în acest caz, alimentele.

Insă alimentele sunt foarte variate şi complexe ca fel, provenienţă, compoziţie, preparare, etc. Problema este însă mai simplă decât pare, dacă ne bazăm pe analize chimice şi pe efecte fiziologice.

TABELE CHIMICE PE ALIMENTE

Analizele chimice ne arată exact care e compoziţia alimentelor uzuale după felul lor. Astfel s'a văzut că diversele substanţe care servesc funcţiunilor diferitelor organe, se găsesc în anumite alimente. Aspectul acesta ţine de *dietetică.*

Efectele fiziologice se desfăşoară în chiar ţesuturile organismului aşa că nu se pot studia deocamdată decât prin metode indirecte. Acestea trebue însă amintite pentru a putea pricepe fundamentarea ştiinţifică a alimentaţiei sportivului, în continuă verificare şi perfecţionare.

METODA ECHIVALENTULUI CALORIC

In primul rând este necesară cunoaşterea importanţei chimice a diferitelor alimente. Cercetarea aceasta se face cu ajutorul bombei calorimetrice care este un aparat în care se ard anumite cantităţi de alimente, căldura produsă măsurându-se în calorii. Se numeşte calorie mare, cantitatea de căldură necesară pentru a ridica cu un grad temperatura unui kilogram de apă. *Caloria mică* se referă la un gram de apă.

Randamentul caloric din bomba calorică, *fizic,* trebue omologat cu cel din organism, *fiziologic,* care este mai mic, căci în organism arderile sunt uneori incomplete ; *randamentul practic* este şi mai mic căci se mai pierde 5—10% energie din cauza imperfectei absorbţii intestinale.

Principii alimentare (1 gr)	Randament în calorii mari		
	fizic	fiziologic	practic
albumine	5,6	4,1	3,68
glucide	4,1	4,1	3,83
grăsimi	9,1	9,1	8,65

Acelaş număr de calorii rezultă deci pentru glucide şi grăsimi atât în aparat cât şi în organism, ceeace înseamnă că procesele chimice sunt aceleaşi. De fapt, în aparat substanţele sunt arse, adică total oxidate prin combinare cu oxigenul. De exemplu, glucoza se combină cu oxigenul după formula :

$C_6H_2O_6 + 6\ O_2 = 6\ H_2O + 6\ CO_2 +$ căldură ca energie liberă
Glucoză + Oxigen = apă + bioxid de carbon

De aci rezultă că glucoza s'a ars complet producând, ca în orice ardere a unui material organic, bioxid de carbon (CO_2) şi apă (H_2O). Aci se ia căldura drept energie, ea fiind uşor de măsurat.

La fel se pot exprima chimic şi relaţiile pentru grăsimi. Albuminele însă nu se oxidează tot atât de complet în organism ca în aparat, căci parte din derivaţii albuminelor se elimină neoxidaţi, prin urină; procesul chimic este însă calitativ acelaş.

Sunt şi alte deosebiri. In organism, oxidările se petrec pe etape. Chimiştii au dovedit, prin metode foarte fine, că în muşchi glucoza se leagă cu oxigenul (şi cu fosforul) în etape progresive, fiecare din acestea producând căldură, dar în cantitate mai mică. Toate aceste reacţii intermediare la un loc însemnează cât şi reacţia din aparat. Pentru organism, rezultă astfel un mare folos : reacţiile pe etape sunt reversibile şi organismul le foloseşte în mod mai economic. Altă deosebire este aceea că în organism reacţiile chimice se desfăşoară la temperaturi mult mai joase decât în aparate, fapt care cruţă ţesuturile ; în schimb ele nu pot avea loc decât cu ajutorul unor activatori chimici cum sunt fermenţii şi vitaminele.

Asemenea fapte ne arată, în treacăt, cât de bine sunt adaptate diferitele procese care se petrec în muşchi. Dar acestea sunt legate de cele din ficat, pe unde trec mai întâi toate produsele absorbite din intestine. Iar întregul metabolism din orice ţesut — aşa cum a arătat I. P. Pavlov — este armonizat pe organism prin influenţa diriguitoare a marilor sisteme de coordonare de sub conducerea creerului.

Important de reţinut este faptul că numai principiile alimentare fundamentale (albumine, glucide şi grăsimi) produc direct energie prin oxidarea lor pe când vitaminele şi sărurile nu; ele intervin doar ca să activeze reacţiile din ţesuturi. Cantităţile lor nu intră deci în calculul caloric al alimentaţiei.

TABELE CALORICE PE ALIMENTE

Este uşor de găsit, prin analize şi calcule, câte calorii reprezintă, de exemplu 100 grame carne dela diferite feluri de animale, după ce, mai întâi, s'a stabilit câte albumine, glucide şi grăsimi conţin ele în medie.

Asemenea tabele de calorii alimentare sunt foarte utile atunci când se calculează raţia alimentaţiei.

Aceste tabele se bazează pe studii de laborator făcute de fiziologi cu ajutorul bombei calorimetrice. Pentru studii de acest fel există o metodă şi o tehnică fundamentală.

METODA ECHIVALENTULUI RESPIRATOR

Reacţia chimică fundamentală amintită mai înainte pentru echivalentul caloric, poate servi pentru a deriva şi alte metode de laborator punându-se accentul, de data aceasta, nu pe căldura eliberată ci pe cantitatea de oxigen (O_2) şi de bioxid de carbon (CO_2). Acesta este aspectul zis respirator, pentrucă O_2 şi CO_2 sunt gazele inspiraţiei şi expiraţiei. Măsurătorile şi analizele se vor face acum pe aceste gaze.

Arderea diferitelor principii alimentare consumă o cantitate bine determinată de O_2; ea poate fi calculată din cantitatea de CO_2 expirat. Pentru glucide, de fiecare litru de O_2 luat se eliberează câte un litru de CO_2. Pentru grăsimi şi pentru albumine situaţia este însă diferită.

Pentru glucide: $\frac{CO_2 \text{ (eliberat)}}{O_2 \text{ (inspirat)}} = \frac{1}{1} =$ coeficient respirator 1

Pentru grăsimi: $\frac{CO_2}{O_2} = \frac{0,7}{1} =$ „ „ 0,7

Pentru albumine: $\frac{CO_2}{O_2} = \frac{0,8}{1} =$ „ „ 0,8

Iată deci că numai prin stabilirea coeficientului respirator se poate preciza pe seama cărui fel de principii alimentare se acoperă cerinţele metabolismului.

METABOLISMUL DE EFORT

Problema alimentaţiei sportivilor este foarte vastă.

Se ştie că cerinţele metabolismului sunt în raport direct cu munca îndeplinită de muşchi, de glande, etc. Pentru a putea stabili o justă raţie alimentară este nevoie să fie măsurate aceste cerinţe.

Una din metode constă în folosirea camerei calorimetrice; e un fel de cabină mare, bine izolată, în care se execută ridicări de greutăţi, etc. Aci se pot măsura atât schimburile gazoase cât şi degajarea de căldură. Asemenea aparate sunt însă costisitoare şi greu de întrebuinţat căci cer condiţiuni foarte depărtate de cele obişnuite.

La un efort de scurtă durată coeficientul respirator este 1 şi deci consumul de energie se acoperă cu glucide.

La un efort mai prelungit, coeficientul scade sub 1; deci intervin grăsimile şi albuminele. In aceste condiţii zahărul din sânge întâi scade şi apoi creşte, ca o dovadă de mobilizare a rezervelor. La fel şi calciul, potasiul, magneziul, fosforul, grăsimile şi colesterina. Creşterea cantităţii de acid lactic arată apropierea oboselii. In acelaş ritm scade şi rezerva alcalină.

Autorii sovietici folosesc în cercetările lor o metodă simplă şi totodată sigură.

Sportivul respiră printr'o mască cu supape, întocmai ca cilindrul unui motor cu benzină. O supapă permite intrarea aerului, iar altele conduc aerul expirat într'un sac. Turtind acest sac se extrage gazul al cărui volum e măsurat cu un aerometru; o parte din el se păstrează apoi pentru analiză. Astfel se poate măsura cantitatea de O_2 neîntrebuinţat şi cea de CO_2 evacuat din plămâni.

In acest timp sportivul poate face anumite exerciţii ca alergări, înnot, etc. Un ajutor îl însoţeşte pentru a duce sacul.

METABOLISMUL DE REPAOS

In opoziţie cu consumul de efort, determinat aşa cum s'a văzut, stă consumul de repaos. Acesta este mult mai mic. Valoarea lui se determină, sportivul aflându-se cu totul nemişcat, după repaos complet de cel puţin o oră, într'o stare de relaxare musculară ca aceea de semisomnolenţă, dimineaţa pe nemâncate (nici un fel de aliment în ultimele 12 ore); regim fără albumine în ziua precedentă. In acest fel poate fi determinat consumul minim al organismului pentru simpla menţinere a funcţiunilor vitale. Acestui consum minim i se spune consum de repaos sau *metabolism de bază* şi reprezintă cantitatea cea mai mică de energie consumată de un individ. Cifra sa variază, chiar şi pentru indivizi perfect sănătoşi, după greutate, înălţime, întinderea suprafeţei cutanate şi după anumite particularităţi neuro-endocrine.

Făcându-se numeroase cercetări s'a găsit că cheltuiala energiei în timpul unei ore de repaos este egală cu o calorie mare pentru fiecare kilogram de greutate corporală (kilo-corp).

Consumul de repaos se repartizează astfel :

Muşchii scheletului	25—50%
Ficatul	10 %
Stomac, intestine	7,4%
Rinichi	6,5%
Respiraţia	5 %
Pancreas	4,8%
Inima	4,4%
Creer	3 %
Diverse	3—9%

CALCULAREA CONSUMULUI DE EFORT ŞI DE REPAOS

De aci este lesne de calculat consumul de bază pe zi, după formula :

Kg. corp × calorie mare × 24 ore
La indivizi sănătoşi după greutate, de exemplu :
60 kg. × 1 C × 24 h = 1440 calorii mari
65 kg. × 1 C × 24 h = 1560 calorii mari
70 kg. × 1 C × 24 h = 1680 calorii mari

Formula nu se aplică întocmai pentru un sportiv de categorie uşoară cu greutatea sub 50 kg. sau unul de categorie grea care cântăreşte 100 kg. Apare o deosebire între calcul (1200 sau 2400 calorii mari) şi realitate. Ei consumă în realitate 1440 sau 2200 calorii, pe când după calcul, cel greu ar trebui să mănânce dublu decât primul. Corectarea formulei se face ţinând seamă de întinderea suprafeţei corpului ; cu cât aceasta este mai întinsă, cu atât se pierde, prin iradiere, mai multă căldură. Un individ cu greutate mică are proporţional mai multă suprafaţă cutanată decât unul cu greutate mare.

Studii recente au arătat că mai este de făcut încă o corectare căci intensitatea consumului este în funcţie şi de structura corpului în sensul că la indivizii (şi speciile) cu celule mai voluminoase, încărcate cu albumine, grăsime, etc. schimburile sunt mai mici.

Metabolismul de efort se poate aprecia luându-l pe cel de bază ca termen de comparaţie. Iar calculul se face ţinând seama că pentru o calorie mare trebue o muncă egală cu 427 kilogrametri (adică o greutate de 427 kilograme ridicată la înălţimea de un metru). Invers prin liberarea de căldură corespunzătoare unei calorii se poate efectua o muncă de 427 kg.

RAŢIA ALIMENTARĂ

Următorul tablou arată numărul de calorii necesar, pe fel de muncă şi principii alimentare fundamentale, ţinând seama de toleranţa organismului pentru grăsimi şi albumine.

	Albumine	Glucide	Grăsimi	Total calorii
Repaos absolut . . .	60 grame	300 grame	40 g ame	1 200 calorii
„ relativ . . .	75 „	320 „	45 „	2 000 „
Travaliu moderat . .	90 „	490 „	56 „	3 000 „
„ obositor . .	120 „	700 „	80 „	4 000 „
„ intens . . .	180 „	1 050 „	120 „	6 000 „

S'a stabilit că adultul activ pentru cele 2300 calorii ale raţiei sale alimentare, distruge zilnic circa 500 gr. ţesuturi proprii, pierde 2300 gr. apă, 470 gr. CO_2, circa 250 gr. cărbune, 22 gr. săruri şi dejecţii. Toate acestea se cer înlocuite cu ajutorul alimentaţiei.

COEFICIENTE DE UTILIZARE

Din cantitatea de energie liberată de alimente, 25—33% se transformă în energie utilă, folosită, de pildă, la sărituri sau aruncare. Cea mai mare parte, 67—75% se pierde ca simplă degajare a căldurii pe care corpul o dă în afară. Prin urmare, din punct de vedere al randamentului util, maşina neuro-musculară consumă de 3 sau 4 ori mai mult combustibil decât s'ar cuveni pentru munca efectuată.

Coeficientul util e mai mare pentru musculatura picioarelor (30—33%) decât al mâinilor (10—15%). Ceeace înseamnă că pentru mers, fugă, sărituri, mers pe bicicletă, se consumă relativ mai puţine calorii decât pentru box, handbal, scrimă, deoarece în aceste ultime cazuri efortul mâinilor predomină. Aci se admite un coeficient de 20 la sută.

Astfel reese rolul important ce revine specificului fiecărui sport în calcularea raţiei alimentare.

Consumul specific dinamic se numeşte sporul de intensitate al metabolismului datorit în special albuminelor (17—40%), mai ales când temperatura ambiantă este relativ ridicată. In aceleaşi condiţii, glucidele sau grăsimile nu dau decât 5—16% ca spor specific dinamic.

Vârsta şi sexul au un rol important, lucru care arată intervenţia hormonilor, a trofismului nervos şi a ţesuturilor. S'a găsit că vârsta de randament maxim este de 36—37 ani (Herbst) ; pentru acelaş efort consumul e mai mare (deci randamentul mai mic) la vârsta sub 36 sau peste 37 ani. Mecanismul care să explice randamentul mai bun după vârstă nu este încă cunoscut ; intervin oare conexiuni nervoase mai eficiente ? Se evită mişcările de prisos ? Este coordonarea mai bună şi mobilizarea neuro-trofică mai rapidă ?

METABOLISMUL DE ANTRENAMENT

Antrenamentul, după Crestovnicov, este procesul psiho-fiziologic îndreptat metodic şi sistematic spre ridicarea capacităţii de lucru a întregului organism în vederea obţinerii unor rezultate maxime într'o ramură sportivă. In acest proces sistemul nervos central are un rol primordial. Trebue bineînţeles respectate principiile fundamentale fiziologice. Antrenamentul psihic îl va completa pe cel fizic.

In antrenare intervine o succesiune complicată a mecanismelor de reglare, cu intensificarea unora şi diminuarea altora.

In mecanismul fiziologic al mişcărilor spontane şi în antrenament, metabolismul intervine în mod hotărîtor.

Se poate spune, credem, că paralel cu însuşirea detaliilor deprinderilor motrice, cu întărirea şi automatizarea lor, se automatizează mobilizarea rezervelor metabolice şi a proceselor biochimice spre eficienta lor folosire de către nervi, muşchi, etc.

Aşa cum se ajunge la o precizare riguroasă în sistematizarea mişcărilor, înlăturând mişcările inutile şi desvoltând noi combinaţii şi forme de mişcări, tot aşa nutriţia foloseşte reacţii biochimice de randament şi viteză maximă.

In mod foarte judicios, Farfel şi Livşiţ constată cât este de grea calcularea cu precizie a cheltuelii de energie la sporturile care necesită mişcări complexe.

Calculul cel mai precis se face pentru un anumit fel de efort ca ridicarea greutăţii sau o simplă ascensiune. Aceşti autori sovietici au reuşit să calculeze şi munca efectuată în mersul pe plat găsind că un parcurs de 12—15 m. este egal cu un kilogrametru (un kg. ridicat la înălţimea de un metru). Dar alte exerciţii sportive, prin chiar natura lor, nu se pot măsura tot atât de uşor.

Un antrenament uşor de atletism, de 1—2 ore pe zi, dă loc în plus la un consum de 1000—1200 calorii, iar un antrenament intens cere un plus de 3000—6000 calorii, aceasta depinzând de sport, climat, vârstă, starea la intrarea în antrenament, etc.

Bineînţeles trebue ţinut seama şi de limita de toleranţă intestinală şi de capacitatea prelucrării digestive.

Se ştie că un sportiv de 60 kg. în repaos absolut (clinostatism) are nevoie de 1800 de calorii în 24 ore; în picioare are nevoie de un plus de 20% (adică 2100 calorii); în timpul mersului necesităţile calorice cresc cu 52% ; mergând pe bicicletă cu 87%, alergând 100 m. plat în 14,3 secunde necesităţile calorice cresc cu 85%, iar mergând cu skiurile — cu 122%.

Schimburile energetice ale sportivilor, spre deosebire de ale muncitorilor, se fac într'un ritm foarte intens. Astfel, un alergător de 10.000 m. consumă în ziua cursei un total de 3050 calorii ; aceeaşi cantitate de energie o consumă un muncitor industrial pentru munca depusă timp de 7—8 ore în producţie. Deasemenea un maratonist pierde în 3 ore de

alergare cantitatea de 5040 calorii, deci echivalentul energiei consumată de un tăetor de lemne în 8 ore de muncă intensă.

La sportiv acest consum mare de energie se datorește în mare parte factorilor psihici. Savanții sovietici Bâcov, Zdaski și Vladimirov, au arătat — folosind teoria lui I. P. Pavlov asupra reflexelor condiționate — că utilizarea oxigenului crește în organismul sportivului cu 2,5 ori față de repaos sub influența factorilor psihici (emoții, trac) care apar deobicei înaintea concursului; astfel acesta devine un excitant care dă naștere reflexelor condiționate.

Foarte important este și faptul că se ivește o ridicare a coeficientului util pe măsură ce progresează antrenamentul; organismul lucrează astfel în condiții din ce în ce mai economice. Nu s'a dat încă o explicare fiziologică satisfăcătoare a acestei ameliorări prin antrenament dar se știe că în ea intervin factori corticali.

Deasemenea s'a dovedit, cum precizează Crestovnicov, că antrenamentul nu este pur muscular ci psiho-fizic.

In cursul antrenamentului se formează conexiuni temporare între centrii corticali ai diferitelor regiuni musculo-articulare și ai diferitelor viscere. Asemenea conexiuni influențează repartizarea zonelor de excitare și de frenare — ceeace se numește complexul funcțional din scoarță. Aceasta se află într'o permanentă schimbare, potrivit perioadei de antrenament, dar mai ales potrivit specificului sportiv.

Complexul funcțional este condiționat de sistemul așa de variat al excitațiilor din mediul social și ambianța biologică, realizându-se prin acțiunile reciproce ale sistemelor de semnalizare I și II cu participarea sistemelor analizatoare, motrice și vegetative.

Procesul metabolic fiind suportul celui neuro-motor, este strâns legat de acesta. Deci se stabilește un paralelism fidel între procesele excitării și frenării motorii din cortex, ca moment de apariție, durată și iradiere pe de o parte, iar pe de altă parte procese identice, transpuse în sfera tisulară și viscerală. Mărimea variabilă a ambelor procese depinde de factori externi și interni. Metabolismul țesuturilor, aflându-se într'o stare labilă, poate să-și însușească, sub influența incitațiilor nervoase, sensul corespunzător ritmului și activității musculo-articulare de moment.

Contribue de asemenea chimismul în genere, care, direct ori indirect, este condus de către sistemul nervos.

In 1947, Iacovlev a arătat experimental și apoi confruntând la om, că antrenamentul face să crească activitatea atât a proceselor fermentative litice cât și a celor sintetice; prin accentuarea specializării funcțiunilor fermentative crește proporțional și randamentul.

Că într'adevăr există o adaptare progresivă a fermenților, paralelă cu adaptarea și educarea musculară, o arată analizele făcute de Iacovlev ca și de Deutsch și Weiss în legătură cu alergarea pe 10.000 m. Când concurentul obligat să alerge 10.000 m. e antrenat numai pentru 3.000, deci insuficient, glicemia care la începutul cursei este de 1,10 la

mie ajunge, după cursă, la 1,83 la mie. La alt concurent antrenat pentru 5000 m. deci mai capabil să se adapteze dela un efort mic la un efort mare, glicemia este de 1,1 la mie, înainte şi de 2,29 la mie după concurs ; la sportivul antrenat pentru 8000 m. variaţia similară atinge 2,65 la mie după concurs. Toţi aceşti trei concurenţi s'au clasat destul de bine şi nu au fost epuizaţi la sfârşit. Deci, cu cât antrenamentul e mai bun, cu atât mobilizarea zahărului se face mai repede şi mai intens, astfel punându-se la dispoziţia muşchilor în efort o cantitate mai mare de glucoză. Dimpotrivă, un sportiv care nu este deloc antrenat începe şi termină cursa cu 0,106 la mie, fiind epuizat la terminarea cursei. Din cifrele acestea rezultă că după variaţiile zahărului din sânge se poate preciza dacă cineva este sau nu suficient de antrenat. Sistemul nervos pune în acţiune unele glande endocrine (pancreas, suprarenale) intervenind direct în metabolismul glucidelor, adevăratul combustibil al efortului muscular.

Antrenamentul, spune în 1950 Iacovlev, aduce o ridicare a indicatorilor biochimici din muşchi, întâi pentru faza aerobă şi apoi pentru cea anaerobă. Aceştia din urmă sunt şi cei care scad cel mai repede în timpul pauzei de antrenament.

Aceste studii mai arată că antrenamentul de viteză trebue să fie precedat de cel de rezistenţă.

Dacă, în raport cu antrenamentul, alimentarea este bine supraveghiată, greutatea creşte puţin, cu circa 0,5 kg, iar nivelul sportiv creşte cu mult.

G. Marinescu şi mai ales C. Parhon, au arătat că metabolismul muscular este sub strictă dependenţă neuro-endocrină. Componenţa nervoasă, în special, reclamă o deosebită atenţie, teoretică şi practică.

CONSUM DE VITEZĂ ŞI FORŢĂ

Comparaţia cu diverse tipuri de maşini pe de o parte, iar pe de alta noţiunea unor modificări biochimice (mobilizarea fermenţilor) în corpul omenesc, ne duc la alte concluzii importante.

In 1951, Iampolscaia şi Iacovlev, studiind metabolismul glucido-fosforic din muşchi în diferitele tipuri de efort şi antrenament, au găsit că ritmul rapid al travaliului muscular intensifică glicogenoliza musculară şi extra-musculară, dar şi resintetizarea anaerobă a acidului adenozintrifosforic. Deci eforturile cu ritm rapid pregătesc mai bine muşchiul pentru munca următoare decât eforturile cu ritm moderat. Efortul de viteză face apel la procese biochimice anaerobe, iar cel de rezistenţă la procese aerobe.

Experimental, eforturile de intensitate variată produc o glicogenoliză intensă anaerobă cu creşterea glucozei libere din muşchi. Iacovlev arată necesitatea glucozei în *eforturile de viteză,* iar în cele de rezistenţă a fosfaţilor.

In 1951, Popova a studiat influenţa activităţii musculare asupra consumului substanţelor azotate de către muşchi. In timpul exerciţiului

și în primele două ore de repaos consecutiv, mușchiul reține azotul neproteic. Bilanțul proteic este pozitiv la indivizii antrenați. Popova conchide că antrenamentul în condițiile măririi sistematice a proteinelor din rația alimentară duce la un spor al greutății reziduului uscat, al conținutului de glicogen în mușchi, dar și a forței și rezistenței musculare. Acest lucru se întâmplă într'un antrenament cu alimentație obișnuită. Azotemia corespunzătoare trebue să fie în concordanță cu travaliul și repaosul consecutiv.

Pentru consumul de energie, viteza cu care a fost efectuat un anume exercițiu are o importanță foarte mare. Chiar dacă munca mecanică, apreciată în kgm. este egală, mai multă energie se cheltuește în mișcarea cea mai rapidă. Ca spor maxim de consum, s'a găsit 850 la sută în sprint, 100 m. în 14,3 secunde, după Hill și Furusawa. Consumul de O_2 este sporit maximal în sprint și în probele similare.

Același lucru se întâmplă cu cantitatea de muncă, *efortul de muncă;* de exemplu menținerea unei greutăți mici de 1—2 kg. cu brațul întins ar însemna, în kgm. zero muncă, deoarece deplasarea e zero. Dar oboseala este rapidă și intensă, mai ales în comparație cu ridicarea repetată a aceleiași greutăți. Pentru munca statică de acest fel, calculul trebue făcut deci după alte criterii.

După felul efortului, hrana trebue să susțină în mod diferit *efortul de detentă,* în care randamentul neuro-muscular începe dela un prag foarte înalt de încordare înainte de start: *efortul de forță,* unde nu mai joacă rol factorul viteză nici detenta; *efortul de rezistență,* unde randamentul muscular, neuro-vegetativ și cortical este de durată.

Un mare rol îl joacă climatul, aci integrându-se toți factorii de temperatură, umiditate, luminozitate, aer cu sau fără pulbere și gaze nocive precum și alți factori mai puțin cunoscuți. De aici rezultă acel — 15% în consum. Asemenea diferențe explică dece pentru ski, alpinism, înnot de rezistență în ape reci, alimentația va avea o componență specială.

Regiunile și țările cu climat extrem, cu mari diferențe între iarnă și vară, reclamă regimuri alimentare deosebite.

Munca intelectuală pură, chiar și cea mai încordată, nu reprezintă decât minime cheltueli de energie față de munca fizică.

In „starea dinainte de start" consumul de energie este diferit.

Ținând seama de faptul fundamental, stabilit de I. P. Pavlov, că scoarța marilor emisfere cerebrale reglează activitatea tuturor aparatelor și sistemelor tisulare, în acele modificări caracteristice ale stării dinainte de start intră un consum mărit de O_2. modificări în care factorul psihic are o contribuție decisivă.

Unitatea proceselor fiziologice și psihologice precum și justa pricepere a mecanismului activității reflexelor dobândite, dă adevărata explicație a stării dinainte de start precum și explicarea materialistă a fenomenelor de adaptare neuro-musculare.

Bâcov și Olineanscaia au găsit că, chiar stând pe loc, un sportiv

cheltueşte de două ori mai multă energie cât acelaş sportiv aflat în repaos absolut. La fel sportivul care asistă, fără a lua parte activă, la exerciţii pe care deobicei le execută şi el. In această *febră de sport* (comparabilă cu febra de călătorie) se înmulţesc respiraţiile şi bătăile inimii pe minut iar musculatura ca şi atenţia se află în stare de încordare. Măsurând, se poate observa chiar o ridicare a temperaturii corpului. Toate acestea explică de ce au sporit arderile. Măsurarea metabolismului poate da de două ori cifra de repaos. Iar în exerciţii valoarea poate creşte până la 20 ori mai mult decât în pauză (Farfel şi Livşiţ). Simplii spectatori pot ajunge deasemenea la un metabolism sporit în asemenea condiţii.

In procesul activităţii musculare şi a celei metabolice apar relaţii temporare între câmpurile extero-proprio-interno-ceptive ale scoarţei. Pe această cale creşte considerabil activitatea diferitelor organe.

In 1951, Crestovnicov arată că activitatea viscerală mărită se realizează încă dela începutul stării „înainte de start". Se modifică, credem, nu numai excitabilitatea organelor senzitive dar şi cronaxia, asociaţiile centrale, inotropia organelor terminale precum şi reflectivitatea sistemului cardio-vascular, respirator, osteo-articular, cutanat, etc.

Crestovnicov a dat o deosebită importanţă problemei fundamentale care este dirijarea de către scoarţă a proceselor vegetative în timpul activităţii musculare.

Olineanscaia a constatat creşterea considerabilă a ventilaţiei pulmonare la comanda „fiţi gata de alergare".

Un exemplu semnificativ de metabolism alterat se poate găsi, credem, când apare în cursul unei competiţii sportive, „punctul mort", fenomen pe care Crestovnicov îl explică în lumina concepţiei lui I. P. Pavlov asupra stereotipului dinamic. „Punctul mort" apare când sportivul este obligat — din cauza tacticei adversarului — să improvizeze brusc sau să modifice stereotipul dinamic, aşa cum şi-l însuşise şi întărise în cursul procesului de antrenament. Efortului nervos îi corespunde o acumulare de bioxid de carbon în sânge, o afluenţă de impulsii nervoase dela muşchii respiratori, o accelerare a respiraţiei. Acest ultim fenomen, reducând ventilaţia pulmonară, accentuiază „punctul mort" căci favorizează mai departe reţinerea bioxidului de carbon.

Pentru a ieşi din „punctul mort", trebue o dirijare corticală conştientă a respiraţiei şi anume prelungirea voită a expiraţiei, ceeace sporeşte eliminarea CO_2, deci favorizează nivelarea proceselor de excitare şi de frenare în cortexul cerebral ; de aci rezultă apariţia „respiraţiei a 2-a", care înlesneşte accentuarea diferenţei între tensiunea arterială şi cea venoasă precum şi transpiraţia, care elimină produse centrotoxice.

Dirijarea corticală conştientă a respiraţiei trebue învăţată pe deplin din timpul procesului de studiu şi antrenament. Este în primul rând o coordonare a activităţii musculare cu respiraţia şi apoi modifică schimburile gazoase modificând pe această cale metabolismul.

ABONAMENTE

LA REVISTA CULTURA FIZICA ŞI SPORT

SE POT FACE LA URMĂTOARELE CENTRE REGIONALE DE DIFUZARE A PRESEI:

Câmpu-Lung Moldovenesc	Str. 23 August 16
Botoşani	Cal. Naţională 322
Iaşi	Str. Republicii 7
Bacău	Str. N. Bălcescu 14
Bârlad	Str. Republicii 4
Galaţi	Str. Republicii 33
Focşani	Str. Mare 146
Constanţa	Str. I. V. Stalin 51
Călăraşi	Str. 7 Noembrie 42
Buzău	Str. Republicii 16
Ploeşti	Str. M. Cogălniceanu 14
Piteşti	Str. Şerban Vodă 70
Roşiori de Vede	Str. Dunării 5
Râmnicul Vâlcea	Str. Tudor Vladimirescu 71
Craiova	Str. Lenin 46
Tg. Jiu	Str. Victoriei 50
Deva	Str. 23 August 2
Caransebeş	Str. Gh. Gheorghiu-Dej 19
Timişoara	Str. Engels 2
Sibiu	Str. I. V. Stalin 9
Arad	B-dul Republicii 70
Cluj	Piaţa Libertăţii 30
Oradea	B-dul Republicii 2
Oraşul Stalin	Str. Republicii 57
Baia Mare	Str. Libertăţii 6
Tg. Mureş	Piaţa Stalin 8
Bistriţa	Str. 13 Februarie 11

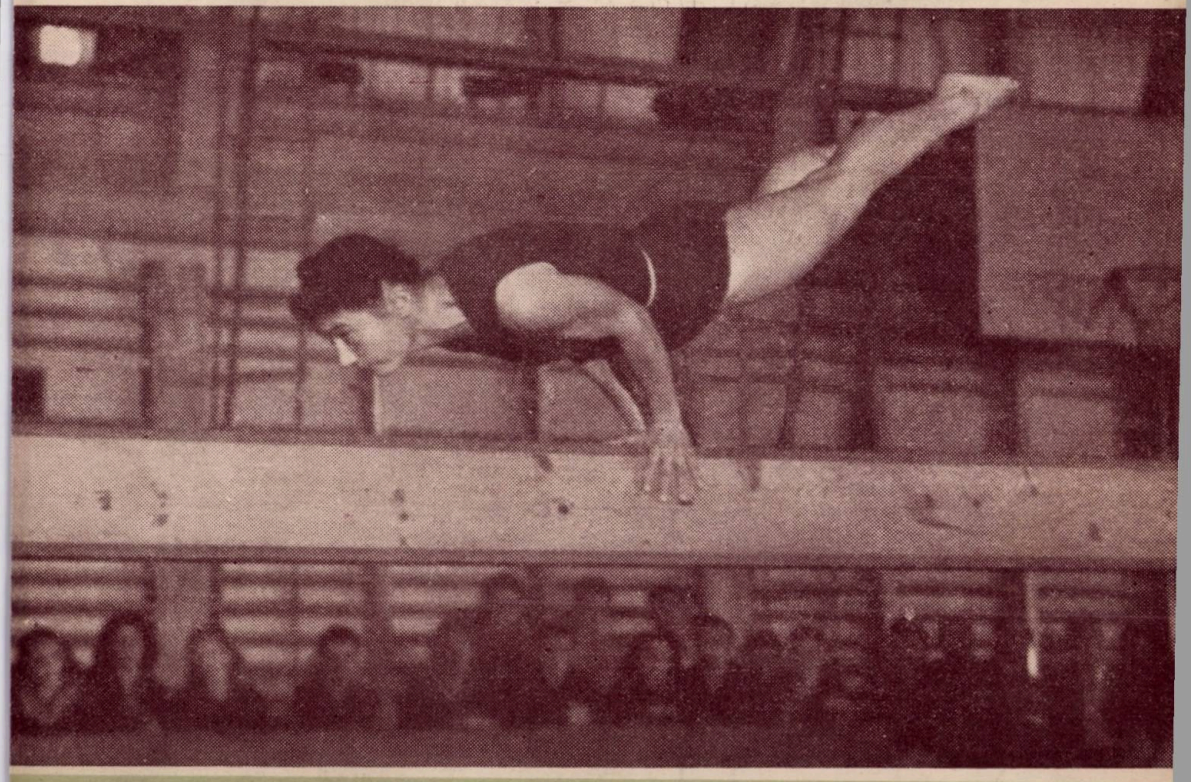
Preţul Lei 3.—

Taxa plătită în numerar, conform aprobării Ad-ţiei P. T. T. Nr. 83.516/1950

Cultură fizică și SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÂNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL V Nr. 5-1952



EDITURA CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPOR

CUPRINSUL

	Pag.
La cea de a cincia aniversare	1
Organizarea antrenamentelor la gimnastica sportivă	7
Rolul femeii în mişcarea sovietică de cultură fizică	27
Antrenamentul vâslaşilor în timpul perioadei de tranziţie	33
Bazele teoretice ale efectelor alimentaţiei	41
Antrenamentul de iarnă al alergătorului	47
Cartea de atletism, ajutor în munca antrenorilor	59

COPERTA NOASTRA

PÂNĂ A AJUNGE LA EXECUTAREA CÂT MAI PERFECTĂ A UNUI EXERCIŢIU, GIMNAŞTII TREBUE SĂ SE ANTRENEZE CU GRIJĂ ŞI CU REGULARITATE PENTRU A-ŞI FIXA BINE MIŞCĂRILE ŞI LEGĂTURILE FIECĂRUI EXERCIŢIU ŞI SĂ NU UITĂM CĂ, LA APARATELE DE SPRIJIN, PUTEM RESPECTA REGULA DE A EXECUTA EXERCIŢII, LA ACELAŞI APARAT, IN DOUĂ ANTRENAMENTE CONSECUTIVE.

Redacţia şi administraţia: BUCUREŞTI, Str. Vasile Alecsandri Nr. 6. — Tel. 1.38.98

ABONAMENTE

Costul unui abonament pe an . . . . . Lei 18

La luptă hotărîtă și organizată pentru apărarea Păcii, înainte!

Cultură fizică și SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÂNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL V **Nr. 5 — 1952**

La cea de a cincea aniversare

Se împlinesc la 30 Decembrie cinci ani dela proclamarea Republicii Populare Române.

Făurirea Republicii Populare Române reprezintă o pagină glorioasă în istoria patriei noastre, ea însemnând încununarea luptei seculare dusă de poporul muncitor pentru libertate și independență. Această măreață cucerire este rezultatul eliberării patriei noastre de sub jugul fascismului de către glorioasa Armată Sovietică, e rezultatul luptei îndelungate dusă de clasa muncitoare sub conducerea comuniștilor.

Mobilizând la luptă, după eliberarea țării, massele largi populare, toate forțele patriotice, clasa muncitoare condusă de Partidul Comunist Român, a smuls, pas cu pas, prin lupte dârze, pozițiile politice și economice ale moșierimii și burgheziei.

A fost înfăptuită reforma agrară, au fost luate o serie de măsuri în vederea democratizării țării. Prin curățirea de elementele reacționare, nedemne, necinstite, aparatul de stat s'a întărit în chip simțitor. Au fost învinse greutățile moștenite de pe urma războiului, cele provocate de secetă, ca și acțiunile de sabotaj ale fostelor clase stăpânitoare. Deasemeni au fost grabnic restabilite transporturile, verigă principală în acțiunea de refacere a țării ruinate. A început să pulseze în întreaga țară o viață nouă, prosperă, constructivă.

De un imens ajutor ne-a fost sprijinul neprecupețit material și moral, acordat de marea noastră prietenă Uniunea Sovietică. Datorită acestui ajutor am reușit să înfrângem greutățile, să asigurăm independența economică a țării, să ne făurim o patrie puternică.

Vorbind despre aceste realizări măreție, tovarășul Gh. Gheorghiu-Dej, arată că „...dintr'o semicolonie a capitalului internațional orânduită în coada țărilor europene, România s'a transformat într'o republică populară, trecând în rândul țărilor celor mai avansate din punct de vedere politic. Un asemenea salt n'a cunoscut încă istoria României".

La numai câteva luni după făurirea Republicii, a fost înfăptuită naţionalizarea principalelor mijloace de producţie, bancare şi de transport, realizându-se în felul acesta trecerea la uriaşa operă de desvoltare socialistă a economiei naţionale. Ca urmare a acestui lucru, s'a trecut la economia planificată. Prin munca entuziastă a oamenilor muncii, conduşi de Partidul Muncitoresc Român şi cu ajutorul marelui popor sovietic, primul nostru plan de stat a fost îndeplinit în proporţie de 108 la sută. Deasemeni şi prevederile celui de al doilea plan de stat, pe 1950, au fost realizate şi chiar depăşite în multe sectoare. Producţia noastră industrială a întrecut cu mult nivelul producţiei dinainte de război, iar industria ţării a devenit de două ori mai puternică decât sub regimul burghezo-moşieresc.

Cu o deosebită rapiditate se schimbă faţa ţării noastre şi cu totul deosebite şi măreţe au devenit realizările regimului nostru democrat-popular, odată cu intrarea în vigoare a primului nostru plan cincinal, a planului de zece ani de electrificare a ţării.

Au început să funcţioneze noi furnale la Hunedoara, s'au construit mari uzine chimice, fabrici textile la Botoşani şi Iaşi, o fabrică de maşini electrice la Craiova, puternice hidro şi termocentrale. Intre Dunăre şi Marea Neagră se taie drum marelui canal, care va da viaţă pământului dobrogean, va înlesni transporturile şi va face să răsară pe harta ţării noastre noi oraşe şi porturi. Ţara întreagă a devenit un vast şantier al construirii socialismului.

Dar fără îndoială că anul 1952, cel de al cincilea an de viaţă al Republicii Populare Române, a fost pentru poporul nostru muncitor un an dintre cei mai minunaţi. El va intra în istoria poporului nostru, ca un an de măreţe realizări şi victorii.

Datorită ajutorului frăţesc pe care îl primim din partea Uniunii Sovietice se înfăptueşte cu rapiditate industrializarea socialistă a ţării. Intreprinderile care se construesc în Maramureş, Dobrogea, Moldova, Regiunea Autonomă Maghiară, Oltenia, vor pune capăt stării de înapoiere şi sărăcie în care au fost ţinute aceste regiuni de regimul burghezo-moşieresc.

S'a trecut la fabricarea în cantităţi mari de strunguri şi rulmenţi. motoare cu explozie, tractoare şi maşini agricole de tip greu. Au fost construite noi cuptoare Martin, cuptoare electrice pentru oţel, un nou laminor de ţevi. A fost construit un mare furnal, iar altul va intra curând în funcţiune. Au fost date producţiei fabrica de electrozi „Carbochim", fabrica de tananţi „Argeşul", cinci linii de ciment şi altele. Au fost terminate de curând şi au început să dea lumină şi energie electrică termocentralele „Gh. Gheorghiu-Dej"-Doiceşti şi Ovidiu II. Deasemenea au făcut mari progrese construcţiile canalului Dunăre-Marea Neagră, hidrocentrala „V. I. Lenin" dela Bicaz şi marele combinat poligrafic „Casa Scânteii". Toate aceste construcţii întăresc puterea şi independenţa patriei noastre dragi şi de aceea ele sunt privite de toţi cei ce muncesc cu legitimă mândrie. Şi în domeniul agriculturii au fost înfăptuite mari realizări. Au fost înfiinţate zeci de noi gospodării agricole colective, iar

recolta medie la hectar în aceste gospodării a fost cu 20—25% mai mare decât cea din gospodăriile individuale, dovedind în felul acesta, prin puterea exemplului, superioritatea gospodăriei colective. Peste 10.000 de tractoare, mii de maşini şi unelte agricole, combaine, brăzdează azi ogoarele ţăranilor muncitori, aducându-le un rod bogat, rod al vieţii noi şi fericite care se înfăptueşte în ţara noastră. Au fost electrificate sute de sate, lumina pătrunzând tot mai adânc în inima satului românesc.

Faţă de strălucitele succese din industrie şi agricultură a crescut treptat şi nivelul de trai al celor ce muncesc. Reforma bănească înfăptuită la începutul acestui an şi reducerile de preţuri au făcut să crească simţitor puterea de cumpărare a oamenilor muncii, comerţul de stat şi cooperatist aprovizionează pe cei ce muncesc cu cantităţi tot mai mari de mărfuri.

In numeroase centre industriale (Petroşani, Oraşul Stalin, Hunedoara, Reşiţa, Bucureşti) se construesc locuinţe muncitoreşti. Numai pentru mineri s'a prevăzut construirea a 9000 apartamente dintre care 1000 anul acesta.

Aceste înfăptuiri au fost însă sabotate de către grupul antipartinic şi antistatal de oportunişti şi deviatori de dreapta, care se încuibase în conducerea partidului şi care submina în mod sistematic construirea socialismului în ţara noastră şi întărirea alianţei clasei muncitoare cu ţărănimea muncitoare, alianţă care stă la baza trăiniciei regimului nostru de democraţie populară. Oamenii muncii însă, comuniştii strâns uniţi in jurul Comitetului Central al Partidului şi al tovarăşului Gh. Gheorghiu-Dej, au sdrobit devierea şi au trecut cu un avânt sporit la realizarea sarcinilor planului cincinal.

Nenumărate sunt realizările regimului nostru în domeniul social. Oamenii muncii se bucură de asistenţă medicală gratuită, de asigurare materială în caz de boală şi la bătrâneţe. Deasemeni le sunt acordate concedii anuale plătite. Numai în acest an au fost trimişi la odihnă în frumoasele staţiuni balneo-climaterice ale ţării peste 300.000 de oameni ai muncii. Dreptul la învăţătură şi cultură este azi asigurat tuturor cetăţenilor. Zeci de mii de elevi şi studenţi primesc burse de stat şi locuesc în căminele statului. In ultimii ani s'au deschis nenumărate şcoli de toate gradele, zeci de institute, universităţi şi facultăţi. Analfabetismul, una din moştenirile trecutului negru e pe cale de a fi complet lichidat. Ştiinţa, artele, literatura au luat o mare desvoltare ca urmare a condiţiilor prielnice create de către regimul nostru.

Ca o mare cucerire a regimului nostru a fost considerată de oamenii muncii şi asigurarea deplinei egalităţi în drepturi a tuturor oamenilor muncii, fără deosebire de rasă şi naţionalitate, precum şi crearea Regiunii Autonome Maghiare. S'a terminat pentru totdeauna cu regimul de sălbatecă asuprire naţională, astăzi toate minorităţile naţionale contribuind din plin la construirea socialismului. Datorită luptei consecvente dusă de Partid, femeii şi tineretului li s'au asigurat drepturi egale cu cele ale bărbaţilor, deschizându-li-se perspective dintre cele mai largi. Toate aceste succese istorice au fost încununate anul acesta de votarea unei noi Constituţii numită de tovarăşul Gh. Gheorghiu-Dej pe drept

„Constituţia construirii socialismului". Această Constituţie inspirată din Constituţia Stalinistă, este un strălucit bilanţ al realizărilor, un program de viitor. Nicicând n'a avut poporul nostru o asemenea Constituţie, nicicând nu s'a putut bucura de asemenea drepturi ca cele înscrise în Constituţia Republicii Populare Române, la a cărei elaborare a participat din plin.

In regimul de democraţie populară a luat o deosebită desvoltare şi cultura fizică şi sportul. Acest lucru e foarte firesc fiindcă cultura fizică şi sportul au devenit o problemă de stat.

Bucurându-se de un larg sprijin din partea Partidului şi Guvernului, tânăra noastră mişcare sportivă, născută în anii regimului de democraţie populară, a devenit un bun al întregului popor, un mijloc deosebit de important în educarea patriotică a tineretului, în antrenarea sa în construirea socialismului.

Pentru creşterea mişcării de cultură fizică şi sport, au fost create condiţii materiale deosebite, a crescut vertiginos numărul terenurilor sportive. Dacă înainte de 23 August 1944 erau în ţară aproximativ 300 terenuri sportive, astăzi, prin grija partidului şi guvernului avem peste 6000 de asemenea terenuri. S'au construit minunate baze sportive complexe ca: Stadionul Republicii, Parcul Sportiv Dinamo, bazinul acoperit dela Floreasca şi multe altele, în întreaga ţară. Dacă înainte de 1944 trebuia să importăm materiale sportive, azi ne putem mândri cu o puternică industrie de materiale şi echipament sportiv, care e în plină creştere.

Dar cel mai de seamă eveniment în desvoltarea mişcării noastre de cultură fizică şi sport, a fost apariţia la 26 Iunie 1949 a Hotărîrii Biroului Politic al C.C. al P.M.R. asupra problemei stimulării şi desvoltării continue a culturii fizice şi a sportului

Acest document de seamă a dat un puternc avânt mişcării noastre sportive, deschizându-i un orizont nou şi perspective dintre cele mai luminoase. Pe linia acestui document important, la a cărui bază a stat vasta experienţă a mişcării de cultură fizică şi sport din Uniunea Sovietică, a fost şi introducerea la 14 Mai 1950 a complexului sportiv de stat G.M.A. Acest complex urmăreşte să transforme aspectul sportului nostru, dându-i un caracter de multilateralitate.

In concursurile organizate pentru obţinerea normelor G.M.A. au fost angrenaţi sute de mii de oameni ai muncii, zeci de mii de sportivi, care cucerind insigna G.M.A., în afară de faptul că realizează frumoase performanţe sportive, îndeplinesc o datorie patriotică.

In afară de crearea condiţiilor materiale pentru desvoltarea culturii fizice şi sportului din ţara noastră, regimul nostru a organizat mari competiţii şi concursuri sportive de massă.

Cupa Tineretului Muncitor, Cupa Unităţii Tineretului, Cupa Satelor, diferitele competiţii săteşti pe ramuri de sport organizate dela faza de colectiv şi comună şi până la finalele pe ţară, precum şi numeroasele crosuri populare în cinstea zilei de 1 Mai şi 7 Noembrie au avut darul să atragă sute de mii de tineri în practicarea sportului. Numai la „Cupa Satelor" au fost angrenaţi în întreceri peste 200.000 ţărani muncitori.

Datorită politicii juste a partidului nostru, pusă în aplicare de

către organul de stat anume creat, Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport de pe lângă Consiliul de Miniștri, în colaborare și cu sprijinul C.G.M., al Uniunii Tineretului Muncitor și al Sfaturilor Populare, peste un milion de oameni ai muncii practică azi în mod organizat sportul, fiind membri activi ai celor peste 10.000 colective sportive, aparținând diferitelor asociații sportive din țara noastră.

Concursurile populare care au avut loc în anii regimului de democrație populară au scos la iveală nenumărați sportivi talentați, dintre care mulți sunt azi campioni ai țării și dețin diferite recorduri. E suficient să reamintim pe Ion Opriș, Ilie Savel, Aurel Palade Ursu, Anelise Reimesch, care au ajuns campioni republicani la atletism, pe maeștrii sportului Lia Șahighian și H. Herșcovici dela tir, pe maeștrii St. Szabo, E. Reicher și fosta campioană a țării Maria Albuleț la șah, precum și numeroasele echipe sportive sătești de handbal și fotbal, afirmate și ele cu prilejul competițiilor populare.

Aceeași grijă a fost acordată și desvoltării sportului de performanță din țara noastră. Sportivilor ridicați din rândul oamenilor muncii li s'au creat minunate condiții de pregătire. Au fost organizate sistematic numeroase cantonamente și tabere, cursuri și școli prin care au trecut juniorii, sportivii vârstnici și cadrele tehnice. Aci li s'au pus la îndemână cele mai bune mijloace de pregătire, având la bază cea mai înaintată teorie a culturii fizice — teoria sovietică. In aceste tabere și cantonamente au crescut sportivii noștri; aici și-au perfecționat tehnica și și-au desăvârșit tactica; aici le-a crescut măestria sportivă.

Această deosebită grijă față de cadrele sportive și-a dat roadele. Sportivii noștri, datorită condițiilor excelente care le-au fost create au adus țării numeroase noi recorduri și victorii pe plan internațional. Astfel anul 1949 a adus 451 recorduri noi, anul 1951 —521 recorduri, iar anul 1952 — 220 (în primele 6 luni). In cei cinci ani de existență ai Republicii Populare Române sportivii noștri au obținut numeroase victorii internaționale la fotbal, handbal, volei, box, lupte, haltere, rugbi, tenis de masă, atletism, tir, etc.

Maestra sportului Angelica Rozeanu este de 3 ani în șir campioană mondială la tenis de masă, la proba simplu femei. D. Tâlmaciu la atletism, Gh. Fiat și N. Linca la box, M. Bâră la schi, au cucerit înaltele titluri de campioni mondiali universitari. In atletism Ion Soeter, Zeno Dragomir, Lia Manoliu, Alexandra Taifas Sicoe și Dumitru Paraschivescu au obținut performanțe de valoare mondială. Și toate acestea au fost posibile datorită condițiilor minunate create de regimul nostru de democrație populară mișcării de cultură fizică și sport precum și însușirii experienței înaintate a sportului sovietic.

Deosebite performanțe au obținut sportivii români la cea de a XV-a ediție a Jocurilor Olimpice de Vară, care au avut loc anul acesta la Helsinki. Astfel maestrul sportului Iosif Sârbu a devenit campion olimpic, cucerind, pentru prima oară în istoria sportului nostru, o medalie de aur. Locuri de frunte au fost deasemeni ocupate de maeștrii sportului Gh. Lichiardopol, Gh. Fiat, V. Tiță, D. Cuc, M. Belușică, Al. Suli,

Lia Manoliu şi alţii care, luptând cu dârzenie, dar în mod cinstit, au arătat — prin frumoasele lor performanţe — progresul pe care l-a înregistrat şi îl înregistrează necontenit mişcarea noastră sportivă.

Am arătat că toate aceste succese se datoresc grijei pe care o manifestă mişcării de cultură fizică şi sport regimul democrat popular instaurat acum cinci ani, la 30 Decembrie. Câtă deosebire între aceste condiţii şi desinteresul cu care era privit sportul în trecut. Deşi sportivii ţării noastre au participat şi la Olimpiadele din 1920, 1924, 1928, 1932 şi 1936 ei au obţinut performanţe dintre cele mai slabe, fiindcă niciodată nu li s'au creat condiţii favorabile. Iată de pildă că echipa noastră de fotbal care a participat la Olimpiada din 1924 şi care era de o certă valoare tehnică pentru epoca respectivă, a fost nevoită să servească drept partener de antrenament pentru echipele unor ţări capitaliste mai puternice. Obosită de aceste jocuri preolimpice, echipa română de fotbal a fost învinsă în primul său match cu 6—0 de o echipă cu mult mai slabă.

Conştienţi de minunatele condiţii puse la dispoziţia lor în ultimii ani, dela cucerirea puterii politice şi economice de către clasa muncitoare, sportivii din ţara noastră îşi ridică în permanenţă măestria sportivă, şi îşi aesăvârşesc pregătirea, convinşi fiind că în felul acesta vor contribui la creşterea prestigiului patriei lor iubite.

Apreciind patriotismul înflăcărat de care au dat dovadă în diferite ocazii, Frontul Democraţiei Populare i-a propus drept candidaţi ai săi pe sportivii Iosif Sârbu, Aurelia Sarközy şi Tereza Szöcs. Sportivii din ţara noastră sunt cu toţii mândri de cinstea care li s'a făcut de a avea reprezentanţi din rândurile lor în cel mai înalt for de conducere al ţării, Marea Adunare Naţională.

Regimul de democraţie populară a deschis şi deschide în faţa sportivilor, ca şi a tuturor oamenilor muncii din ţara noastră perspective dintre cele mai luminoase.

Recentele hotăriri ale Comitetului Central al Partidului Muncitoresc Român şi Guvernului cu privire la reconstrucţia socialistă a oraşelor ţării, la reconstrucţia oraşului Bucureşti şi la construirea unui metro fac aceste perspective şi mai luminoase. Prin aceste hotăriri şi în faţa mişcării de cultură fizică şi sport se deschid căi largi de desvoltare. Noi şi noi stadioane şi terenuri sportive vor răsări pe suprafaţa ţării, alte sute de mii de oameni ai muncii vor fi antrenaţi în practicarea sportului.

Toate realizările înfăptuite de regimul nostru de democraţie populară în cei cinci ani de existenţă ne îndreptăţesc să privim cu mândrie viitorul luminos şi fericit care se deschide în faţa patriei noastre.

Poporul nostru muncitor e sigur că şi prevederile planului cincinal şi ale celorlalte măreţe planuri de construire a socialismului vor fi înfăptuite, pentrucă în fruntea sa se află atât de încercatul Partid Muncitoresc Român şi un conducător atât de priceput ca tovarăşul Gh. Gheorghiu-Dej, care conduc azi Republica Populară Română pe drumul socialismului, al fericirii şi al păcii.

Organizarea antrenamentelor la gimnastica sportivă pe un an de studii

Prof. Podlaha Robert

Concurentul de gimnastică sportivă poate dobândi măestria sportivă şi rezultate tehnice de valoare numai printr'o pregătire fizică multilaterală şi specială.

Prin pregătirea fizică multilaterală vor fi prelucrate calităţile fizice şi morale necesare executării exerciţiilor propuse. In acest scop, se va insista mai ales asupra părţii a doua a lecţiei de antrenament, pentru dobândirea atât a forţei şi a supleţei, cât şi a coordonării, mai ales în ceeace priveşte însuşirea bazelor generale ale mişcărilor.

Prin pregătirea specială se va insista asupra prelucrării exerciţiilor propuse, prin mijloacele cunoscute. Pentru a ajunge la executarea perfectă a mişcărilor, se vor prelucra pe rând toate mişcările care intră în componenţa exerciţiilor impuse şi liber alese, acordându-se o foarte mare atenţie folosirii pe o scară cât mai largă a exerciţiilor pregătitoare.

Respectând regula de bază de a nu merge mai departe decât atunci când o mişcare a fost perfect învăţată, se poate ajunge la o execuţie clară, uşoară, sigură, precisă şi expresivă. Bineînţeles că la un stadiu atât de avansat nu se poate ajunge decât cu ajutorul antrenorului, perfect cunoscător al tehnicii mişcărilor şi al legării acestora precum şi cu participarea conştientă a executantului.

Sistemul cel mai important al antrenamentului gimnastului, şi în acelaşi timp controlul pregătirii sale, îl reprezintă concursurile de gimnastică. De aceea planificarea antrenamentelor pe un an de studiu trebue să fie bazată pe calendarul concursurilor de gimnastică.

Cunoscând la perfecţie colectivul cu care lucrează, antrenorul va împărţi munca de instruire în trei perioade:

Perioada pregătitoare în care sarcinile antrenamentului sunt: pregătirea fizică multilaterală şi atragerea treptată a gimnaştilor în lucru, precum şi pregătirea pentru efort mai intens. In această perioadă toată atenţia trebue îndreptată spre desvoltarea, prin mijloacele cunoscute, a calităţilor morale şi fizice. In afară de lucrul foarte intens din partea doua a lecţiei, în partea treia se vor prelucra mişcările şi legările cunoscute la aparatele de concurs. Din exerciţiile impuse care urmează a fi prelucrate se vor însuşi toate mişcările. Ca punct de plecare pentru com-

punerea exerciţiilor liber alese, e bine ca în acest timp să se înveţe mişcări şi legări noi. In această perioadă se va căuta să se prelucreze, pe cât e posibil, majoritatea mişcărilor din categoria respectivă.

In partea treia a lecţiei vom folosi exerciţiile ajutătoare pentru gimnastica sportivă, ca echilibru, căţărare, sărituri în lungime şi în înălţime, precum şi acrobatică pentru pregătirea mişcărilor acrobatice care vor intra în componenţa exerciţiilor impuse şi liber alese la sol.

Sporturile complimentare ca atletismul, înnotul, jocurile sportive, sunt de un real folos în munca de instruire.

Tot în perioada pregătitoare, gimnaştii secţiei se vor antrena în vederea trecerii anumitor norme din cadrul Complexului de Stat G.M.A.

Perioada fundamentală. In această perioadă sarcinile principale ale antrenamentelor sunt: învăţarea exerciţiilor de concurs, perfecţionarea coordonării mişcărilor, pregătirea şi participarea la concursuri.

In cadrul antrenamentelor se va prelucra temeinic întregul material de concurs, astfel, încât să se ajungă la executarea clară, sigură şi expresivă a mişcărilor şi a exerciţiilor impuse şi liber alese.

La începutul perioadei fundamentale se va trece în primul rând la legări parţiale iar mai târziu la legarea totală a exerciţiilor propuse.

In privinţa exerciţiilor liber alese, la începutul acestei perioade, bazându-ne pe materialul vechi, cunoscut şi pe mişcările şi legările învăţate în timpul perioadei pregătitoare, se va trece la compunerea lor. Exerciţiile vor cuprinde numărul de mişcări grele prevăzute de regulamentul de concurs la fiecare aparat. E dela sine înţeles că se vor include numai mişcările care sunt perfect de bine stăpânite. La legarea acestor mişcări grele e necesar ca o mişcare să decurgă normal din alta, fără balansuri suplimentare, fiind cuprinse şi poziţiile marcate şi menţinute. La fel de important e ca exerciţiile să corespundă caracteristicilor aparatului respectiv, să cuprindă mişcări variate, de amplitudine mare. In timpul concursului gimnastul care va prezenta mişcări şi legări noi, originale şi estetice, va avea un avantaj important la aprecierea exerciţiilor.

In perioada fundamentală se pot deosebi două etape:

Prima etapă, în care lecţia de antrenament e compusă din patru părţi. După prima parte, care durează cca 3 minute, în partea a doua cu o durată de cca 10 minute se execută exerciţii pentru pregătirea aparatului locomotor, insistându-se asupra completării lipsurilor în ceeace priveşte forţa, suplеţea şi relaxarea. In cea de a treia parte se lucrează timp de cca. 60—80 de minute la două aparate principale, exerciţii la sol cca. 20—30 de minute şi sărituri timp de cca. 20 de minute. Partea a patra, de încheere, durează 5 minute.

Exerciţiile la sol se pot introduce şi în partea doua a lecţiei de antrenament. In acest caz, timpul prevăzut pentru această parte se va mări în dauna părţii a treia, care se micşorează.

Săriturile se pot executa la începutul sau la sfârşitul părţii a treia.

In privinţa succesiunii probelor în lecţie, în această etapă, cea mai bună variantă este de a executa mai întâi exerciţiile la sol, după care cele la două aparate principale (unul de atârnare, iar altul de sprijin, sau invers) şi sărituri.

Etapa a doua (premergătoare concursurilor). In această etapă lecţia de antrenament e compusă din trei părţi, deoarece partea întâia se contopeşte cu partea a doua. După prima parte a lecţiei care este de scurtă durată (cca. 8 minute), în cadrul părţii a doua se execută exerciţii la sol (30 de minute), la două aparate principale (60—80 de minute), şi sărituri (20—30 de minute). Partea treia, de încheiere durează 5 minute. In această etapă preocuparea principală este de a perfecţiona şi definitiva tot materialul de concurs. Antrenamentele se vor desfăşura în condiţiile concursului, obişnuind astfel pe gimnaşti cu felul deosebit de a lucra la concursuri. In acest timp încălzirea la aparat se va face sub forma de încercare a aparatului, după care exerciţiul se va executa în întregime de mai multe ori. Atât exerciţiul cât şi mişcările componente fiind într'un stadiu foarte avansat, antrenorul va căuta să nu intervină cu ajutor, iar asigurarea se va limita la strictul necesar.

La concursuri prezenţa antrenorului este absolut obligatorie. El trebue să dea ultimele îndrumări înainte de executare, să ia măsurile de asigurare necesare, iar după executare să atragă atenţia gimnastului asupra greşelilor comise, în cazul când acesta va repeta. Prezenţa antrenorului are o influenţă bună asupra concurenţilor şi le dă o mare siguranţă şi încredere în forţele lor. In acelaşi timp, cu ajutorul antrenorului, concurenţii pot evita anumite greşeli tactice.

In timpul unui an de studiu, e de dorit ca gimnastul să ia parte la mai multe concursuri, care să se succeadă unul după altul la intervale scurte. In timpul acestor intervale se lucrează exact ca şi înaintea concursului.

După desfăşurarea concursurilor se vor executa cca 5 antrenamente cu micşorarea treptată a efortului. In cadrul acestor antrenamente, antrenorul va arăta gimnaştilor greşelile comise în timpul concursurilor desfăşurate şi va expune calea ce va fi urmată în munca de instruire din anul următor.

Atât în perioada pregătitoare cât şi în cea fundamentală, de un real folos sunt şedinţele teoretice săptămânale, în timpul cărora se vor expune problemele principale ale culturii fizice din U.R.S.S., din ţările de democraţie populară şi în special din Republica Populară Română. In acelaşi timp se va analiza cu ajutorul schiţelor şi kinogramelor, tehnica mişcărilor mai pretenţioase. Tot în cadrul acestor şedinţe teoretice se va analiza comportarea gimnaştilor în timpul antrenamentelor precum şi toate problemele care sunt legate de munca de instruire.

Munca de fiecare zi, odihna, alimentaţia şi somnul au o mare influenţă asupra progresului tehnic al gimnaştilor. In acest sens ajutorul medicului sportiv este absolut necesar, căci influenţează în mod pozitiv succesul concurenţilor.

Perioada de trecere este ultima în timpul anului de studiu. In această perioadă, care în mod normal trebue să corespundă cu lunile de vară, gimnaştii se vor antrena pentru trecerea normelor Complexului de Stat G.M.A. Practicarea sporturilor complimentare rezolvă foarte bine problema pregătirii multilaterale şi a perfecţionării calităţilor morale şi fizice. Dintre sporturile complimentare, amintim atletismul, înnotul şi

jocurile sportive. Ca stimulent, e bine ca gimnaştii să ia parte la diferite concursuri în cadrul acestor sporturi.

Perioada de trecere se va termina cu odihna activă care coincide cu concediul de vară.

* * *

Cunoscând datele de mai sus antrenorul poate trece la întocmirea planificării pe întregul an de studii. Planificarea se va baza pe nivelul tehnic al concurenţilor secţiei şi pe calendarul sportiv. In vederea simplificării planificării şi reprezentării ei sub formă de grafice, propunem folosirea următoarelor documente:

A. — *Dosarul secţiei:*

1) Calendarul sportiv
2) Planul anual de lucru
3) Planul de studii
4) Graficul planului de studii
5) Program grafic de lucru

B. — *Caietul de lucru al antrenorului:*

1) Evidenţa frecvenţelor
2) Plan de lucru
3) Evidenţa probelor

C. — *Caiet individual:*

1) Program de lucru individual
2) Plan de lucru
3) Evidenţa concursurilor

D — *Dosar de evidenţă al secţiei:*

1) Fişe medicale
2) Evidenţa concursurilor şi a clasificării.

A. Dosarul secţiei

Dosarul secţiei cuprinde toate documentele referitoare la munca de instruire pe un an de studii.

Exemplele de mai jos se referă la un colectiv de băieţi, de categoria I-a.

1. *Calendarul sportiv.* Acest document este dat de Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lângă Consiliul de Miniştri. Concursurile oficiale ar fi de dorit să fie fixate la intervale scurte, de preferat în lunile Martie, Aprilie şi Mai. Astfel toată activitatea secţiei de gimnastică poate fi planificată dela 1 Septembrie al unui an până la 31 August al anului

următor. O astfel de planificare ar permite respectarea celor trei perioade, asigurându-se în acelaşi timp un progres tehnic mult mai accentuat, ultima lună a perioadei de trecere putând să corespundă cu concediul de vară. Tot în primul document vor fi socotite exerciţiile impuse, prevăzute în Programul Unic de Clasificare, care urmează să fie prelucrate în timpul anului de studii.

Inaintea începerii concursurilor oficiale, de un real folos sunt concursurile de verificare în cadrul secţiei precum şi concursurile prieteneşti cu colectivele din aceeaşi localitate sau din alte localităţi.

Datele arătate în tabelul de mai jos sunt fictive şi servesc doar ca exemplu.

Anexa Nr. 1

Concursuri

Nr. crt.	Concursuri	Data	Locul	Exerciţii
1	Concurs de casă	15 Martie	Sala colect.	Exerciţii impuse
2	Concurs de casă	5—6 Aprilie	Sala colect.	Ex. impuse şi libere
3	Concurs cu un colectiv din localitate	19—20 Aprilie	Bucureşti	Ex. impuse şi libere
4	Concurs cu un colectiv din provincie	3—4 Mai	Provincie	Ex. impuse şi libere
5	Campionatul republican	24—25 Mai	Bucureşti	Ex. impuse şi libere

2. *Planul anual de lucru.* Acest document, în exemplul arătat mai jos, s'a întocmit dela data de 1 Septembrie a anului curent până la data de 31 August a anului următor, fiind bazat pe calendarul sportiv. Planul anual de lucru, reprezentat grafic, trebue să fie un îndrumător foarte folositor în munca de instruire a secţiei de gimnastică.

Prima rubrică a planului e rezervată lunilor iar a doua perioadelor de lucru. După categoriile de antrenament, la scopul antrenamentelor se înscriu scopurile urmărite în fiecare perioadă.

In perioada pregătitoare atenţia e îndreptată spre pregătirea fizică multilaterală, spre repetarea cunoştinţelor vechi şi introducere de material nou. Tot în această perioadă efortul depus în cadrul antrenamentelor se va mări treptat, pregătind astfel pe concurenţi pentru efortul mare, care va urma în perioada fundamentală.

Rubrica următoare cuprinde mijloacele folosite în vederea rezolvării scopurilor propuse. Săptămânal se vor executa trei antrenamente şi în plus o şedinţă teoretică. La mijloacele generale sunt trecute acele mij-

PLAN DE

Luni		Sept.	Oct.	Nov.	Dec.	Ian.
Perioadele		Pregătitoare		Funda		
Categoria antrenamentului		Antrenament pregătitor		Antrenament preliminar concursurilor		
Scopul antrenamentelor		a) Pregătirea fizică multilaterală. b) Repetarea cunoştinţelor vechi şi introducerea în materialul nou. c) Angrenarea în lucru şi pregătirea pentru efortul intens.		a) Pregătirea specială în vederea participării la concursuri. b) Continuarea lucrului asupra pregătirii fizice multilaterale şi asupra coordonării.		
Mijloace generale	Nr.	3 antrenamente săptămânale + 1 şedinţă teoretică,		4 antrenamente săptămânale + 1 şedinţă teoretică		
		a) Exerciţii de forţă, suplеţe, şi relaxare, cât şi exerc. aplicative din partea 3-a b) prelucrarea mişc. de bază.		Prelucrarea totală a exerciţiilor		
Mijloace ajutătoare	Lib. Imp.	Prelucrarea mişcărilor din exerciţiile impuse 70%		Legare parţială şi totală 60%		
		Invăţarea mişc. şi legărilor noi. 30%		Compunere, legare parţială şi tot. 40%		
	GMA	Antrenarea şi trecerea normelor.				
		a) O excursie b) Participare la şedinţe ideologice c) Sporturi complimentare.		a) Două excursii b) Participare la şedinţe ideologice		

ANEXA Nr. 2

LUCRU ANUAL

Febr.	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	August
m e n t a l ă				T r e c e r e		
Antrenament de perfecţionare Etapa concursurilor				Dezantrenare		
a) Perfecţionarea în vederea participării la concursuri. b) Adaptare la condiţiile concursului. c) Participare la concursuri şi menţinerea formei.				a) Reducerea antrenamentelor b) Pregătirea organismului pentru odihna activă.		
4 antrenamente săptămânale + 1 şedinţă teoretică.				3 a n t r e n a m e n t e săptămânale		
a) Stilizarea exerciţiilor b) Antrenament la ore, sală şi aparate diferite.				Accent pe sporturi complimentare		Concediu de vară
Perfecţionare şi stilizare 40%						
Completare, perfecţionare şi stilizare 60%						
				Trecerea normelor		
c) Două şedinţe pentru prelucrarea regul. de arbitraj d) După fiecare concurs şedinţă de analiză,				Bilanţ		

loace prin care rezolvăm în primul rând pregătirea fizică multilaterală. In această perioadă se acordă cea mai mare atenţie prelucrării tuturor mişcărilor din exerciţiile impuse. In mai mică măsură se prelucrează mişcări şi legări noi, care servesc drept punct de plecare pentru compunerea exerciţiilor liber alese, în etapa întâia din perioada fundamentală. Antrenarea şi trecerea normelor Complexului de Stat G.M.A. constitue mijloace ajutătoare de foarte mare folos. In acelaşi timp, în perioada pregătitoare e indicată organizarea unei excursii afară din localitate. Aşa cum am mai amintit, practicarea sporturilor complimentare în această perioadă rezolvă multe probleme în cadrul pregătirii fizice multilaterale.

In vederea ridicării nivelului ideologic, se vor organiza şedinţe speciale.

In perioada fundamentală, aşa cum am văzut, se deosebesc două etape:

In prima etapă care durează cca. 3 luni scopurile urmărite prin antrenament sunt: pregătirea specială în vederea concursurilor şi continuarea lucrului în vederea pregătirii fizice multilaterale. Antrenamentele se măresc ca număr pe săptămână şi ca durată, ridicându-se la patru lecţii de antrenament şi în plus o şedinţă teoretică. In această perioadă se prelucrează în întregime exerciţiile impuse, acordându-li-se cea mai mare atenţie. Tot acum se definitivează exerciţiile liber alese şi se trece la legarea parţială şi totală a acestora.

In etapa a doua, care durează 4 luni, sunt incluse toate concursurile, atât cele de verificare cât şi cele oficiale. E de dorit ca la începutul etapei a doua să avem la dispoziţie o lună de zile pentru perfecţionarea materialului pentru concurs şi pentru adaptarea la condiţiile acestuia.

In timpul concursurilor se va căuta eliminarea lipsurilor observate şi menţinerea formei. Săptămânal se vor executa patru antrenamente şi o şedinţă teoretică. Inainte de fiecare concurs se va lăsa o pauză de cel puţin 2—3 zile, iar ultimul antrenament va fi destul de uşor. După concurs se va lăsa o altă pauză tot de 2—3 zile, iar în continuare, între concursuri, antrenamentele se vor desfăşura ca înaintea acestora. In această etapă vom acorda o mai mare atenţie exerciţiilor liber alese.

Ca mijloace ajutătoare în perioada fundamentală, în afară de cele amintite în perioada pregătitoare, trebue ţinute cel puţin două şedinţe pentru prelucrarea regulamentului de concurs şi de arbitraj, încă înaintea începerii concursurilor. După fiecare concurs se vor analiza comportarea concurenţilor şi lipsurile observate.

Perioada de trecere durează la categoria I-a 3 luni dintre care două de activitate în cadrul colectivului şi ultima lună, care corespunde cu concediul de vară.

In această perioadă scopul urmărit este de a reduce antrenamentele şi de a pregăti organismul pentru odihnă. Numărul antrenamentelor se reduce la trei pe săptămână, în cadrul cărora se vor practica mai mult sporturi complimentare şi se vor trece probele Complexului de Stat G.M.A.

Activitatea anuală a secţiei de gimnastică se va încheia cu bilanţul secţiei. In spirit critic şi autocritic se vor arăta progresele realizate şi mai ales lipsurile constatate după desfăşurarea anului de studiu. In acelaşi timp se vor fixa bazele activităţii anului următor.

3. *Planul de studiu* constă în enumerarea disciplinelor care urmează a fi practicate sau expuse în timp de un an cu repartizarea lor pe perioade. Numărul lecţiilor se poate calcula plecând dela numărul antrenamentelor pe săptămână şi înmulţind cu numărul săptămânilor perioadei respective.

Atât la întocmirea planului de studii cât şi a documentului anterior (planul anual de lucru) vom ţine seama că lunile acordate perioadelor de lucru diferă dela o categorie la altă categorie de gimnaşti. In acest sens şi pentru a uşura repartizarea lunilor pe perioade de lucru, vom da un tabel ajutător care însă nu trebue aplicat mecanic (vezi anexa Nr. 3).

ANEXA Nr. 3

Gradul de pregătire	PERIOADELE		
	Pregătitoare	Fundamentală	Trecere
Incepători	4 luni	5 luni	3 luni
Categoria III—II	3 luni	6 luni	3 luni
Categoria I şi maeştrii	2 luni	7 luni	3 luni

Planul de studiu e concretizarea pe lecţii a celor arătate în planul anual de lucru.

4. *Graficul planului de studii* se întocmeşte pentru fiecare perioadă în parte, iar pentru perioada fundamentală, separat pentru cele două etape. Lunile şi numărul antrenamentelor se iau din planul anual de lucru şi din planul de studii.

Graficul planului de studii se întocmeşte pentru partea a doua şi a treia a lecţiei de antrenament, şi numai pentru gimnastică.

In cele mai multe cazuri se poate folosi un singur grafic pentru întregul colectiv, indiferent de categorie.

In a doua parte a lecţiei de antrenament vom enumera genurile de exerciţii, ca de pildă exerciţii pentru prelucrarea aparatului locomotor sau exerciţii cu accent de forţă şi relaxare, indiferent cu ce mijloace le rezolvăm (de exemplu exerciţii fără aparate, cu banca de gimnastică) pentru a completa anumite lipsuri ale colectivului.

Ultima rubrică a părţii a doua este rezervată exerciţiilor la sol. In exemplul dat mai jos, în luna Noembrie se învaţă exerciţiile impuse, iar

ANEXA Nr. 4

Plan de studii

(în lecţii sau şedinţe)

Nr. crt.	Perioadele şi durata lor / Felul practicii	Perioada pregătitoare 2 luni	Perioada fundamentală 7 luni	Perioada de trecere 2 luni	Total
1	Gimnastică	20	115	8	143
2	Schi	—	4	—	4
3	Atletism	3	—	4	7
4	Innot	—	—	8	8
5	Jocuri sportive	3	—	5	8
6	Şedinţe teoretice	9	28	1	38
7	Regulament de arbitraj	—	2	—	2
	Total . . .	35	149	26	210

în celelalte două luni se compun şi se învaţă exerciţiile liber alese. In aceste două luni, în timpul rezervat exerciţiilor la sol, se execută în primul rând exerciţiile impuse, după care se trece la compunerea şi învăţarea celor liber alese, acordându-li-se acestora din urmă cea mai mare atenţie. Antrenorul, în cadrul unui antrenament, se va ocupa mai mult de un singur concurent, al cărui nume este trecut în rubrica respectivă.

In partea treia a lecţiei vom trece în revistă toate probele, începând cu exerciţiile aplicative şi terminând cu cele la aparatele de concurs.

Vom trece atâtea rubrici verticale, câte antrenamente avem la dispoziţie în perioada respectivă. In exemplul de mai jos, dăm un tabel pentru prima etapă a perioadei fundamentale, având la dispoziţie 46 de antrenamente din totalul de 115 prevăzute pentru întreaga perioadă fundamentală.

Pentru a întocmi o planificare cât se poate de justă a părţii a treia a lecţiei de antrenament la aparatele de concurs, vom pleca dela principiul că în această parte, în cadrul fiecărui antrenament, vom executa exerciţii la câte un aparat de sprijin, la un aparat de atârnare şi even-

ANEXA Nr. 5

Graficul planului de studii

ETAPA I-a DIN PERIOADA FUNDAMENTALĂ

Partea	Nr.	Lunile / Numărul / Ziua	Noembrie 1–16	Decembrie 17–31	Ianuarie 32–46	Tot.
Partea 2-a	1	Ex. pt. pre ap. loc. m.	11 2 3 4 6 5 6 7	8 9 10 11 12 13	14 15 16	16
	2	Acc forţă relax.	1 2 3 4 5	6 7 8 9 10	11 12 13	13
	3	Acc. pe suplete	1 2 3 4	5 6	7 8	8
	4	Încălzire individ.		1 2	3 4 5 6 7 8 9	9
	5	Sol	Prelucrarea exerciţiilor impuse	Exerciţii liber alese: Ionescu Ghiţă Radu Dumitru Popescu Balogh Ioniţă Dumitru O O Ionescu Ghiţă Radu Dumitru Popescu Balogh Ioniţă Dumitru O O Ionescu Ghiţă Radu Dumitru Popescu Balogh Ioniţă Dumitru O O		46
Partea 3-a	1	Cătărare	1 2 3 4 5 6 7	8		8
	2	Acrobatică	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18	19 20 21 22 23 24 25	25
	3	Bară	1 2 3 4 5 6 7 8	9 10 11 12 13 14 15 16	17 18 19 20 21 22 23 24	24
	4	Inele	1 2 3 4 5 6 7 8	9 10 11 12 13 14 15	16 17 18 9 20 21 22	22
	5	Paralele	1 2 3 4 5 6 7	8 9 10 11 12 13 14 15	16 17 18 19 20	20
	6	Cal	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18	19 20 21 22 23 24 25 26	26
	7	Sărituri	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35	35

NOTĂ: • Lecţie de control.
× Prezenţa antrenorului

ANEXA Nr. 6

Program grafic de lucru

BARĂ

Exerciţiul Nr. 2 din P. U. C. pentru cat. I- a

Mişcări	Bascu-lare înapoi	Intoar-cere în subbal.	Balan-sare înapoi în sprijin	Roata lib. în stând pe mâini	Jumătate de gigan-tică	Bascula-re căzută în depăr-tat.	Coborire prin sub-balansare	Gigan-tică înapoi	Gigan-tică înainte
Mişcajut	Roata înap. din sprijin înapoi	Coborire prin sub-balans.		Roata lib. în stând	Din sprij. jumătate de gigantică	Bascula-re căzută în spr. ghem.	Cob. din sp. ghem. prin sub-balans		
1	+			+					
2	+			+			+		
3				+		+			
4	+			+		+			
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									

Notă: ..... Mişcări separate

..... Legări

\+ Bară joasă

tual sărituri. Deci în total, în cadrul celor 46 de antrenamente se vor executa de 46 de ori exerciţii la aparate de sprijin şi de 46 de ori exerciţii la aparate de atârnare. De pildă pentru aparatele de atârnare (bară şi inele), ştiind la care aparat trebue să lucrăm mai mult, vom acorda un număr mai mare de lecţii acelui aparat iar aparatului care „merge mai bine", un număr mai mic, astfel ca totalul exerciţiilor să fie de 46. La fel vom proceda şi cu aparatele de sprijin. După stabilirea numărului de exerciţii la fiecare aparat vom trece la repartizarea lor pe antrenamente. Ştiind că bara pune la o foarte serioasă încercare palmele concurenţilor, este de dorit ca la un antrenament să se lucreze la acest aparat, iar la următorul nu. In zilele când nu se lucrează la bară se va lucra la inele. La aparatele de sprijin, unde palmele rezistă mai mult, vom respecta regula de a executa exerciţii la un aparat în două antrenamente consecutive, în vederea unei mai bune fixări a mişcărilor şi a legărilor prelucrate.

In vederea stimulării progresului concurenţilor e bine ca după un timp oarecare să se verifice la câte o probă, sub formă de întrecere, gradul de pregătire al gimnaştilor. Aceste lecţii de control la aparatele respective sunt reprezentate în graficul nostru printr'o steluţă deasupra cifrelor.

In cazul când un antrenor lucrează cu două grupe deodată, el va rămâne la un singur aparat în timpul antrenamentului respectiv, lucru însemnat în graficul nostru cu un semn de înmulţire.

In locul cruciuliţelor folosite dinainte până acum, propunem folosirea cifrelor, care corespund cu cifrele documentului următor (program de lucru grafic).

5. *Programul grafic de lucru.* Pentru a avea o privire de ansamblu mult mai clară în succesiunea învăţării mişcărilor şi a legărilor, în locul descrierii exerciţiilor vom folosi reprezentarea lor cu ajutorul unui grafic. Graficul va cuprinde toate mişcările pregătitoare şi legările, precum şi repartizarea lor pe antrenamente. Numărul lor e luat din graficul planului de studii.

Acest document se întocmeşte separat pentru fiecare categorie, cuprinzând numai exerciţiile impuse şi se poate folosi numai în timpul perioadei pregătitoare şi a etapei întâia din perioada fundamentală, când se prelucrează mişcările şi legările acestora.

Exemplul dat mai jos cuprinde exerciţiul Nr. 2 la bară pentru categoria I-a, în timpul primei etape din perioada fundamentală, când se trece la legarea parţială şi totală a exerciţiului impus.

In afară de exerciţiul impus, e bine ca la fiecare aparat să fie trecute şi mişcările de bază cele mai importante, cum ar fi gigantica la bară, sau cercuri duble la calul cu mânere.

B. Caietul de lucru al antrenorului

Acest caiet cuprinde, în afară de evidenţa frecvenţelor, documentele care sunt legate de munca de instruire a fiecărui antrenament. Datele sunt luate din documentele aflate în dosarul secţiei.

1. *Evidenţa frecvenţei* cuprinde tabelul nominal al gimnaştilor şi rubrici care corespund cu zilele de antrenament. Prezenţele se pot nota cu puncte şi absenţele cu litera a. La sfârşitul fiecărei luni vom totaliza prezenţele şi absenţele fiecărui gimnast.

ANEXĂ Nr. 7

Evidenţa frecvenţei

Nr.	Numele	Noembrie																	
		1	3	5	7	8	10	12	14	15	17	19	21	22	24	26	28	A.	P.
1	Ionescu D.	.	.	.	a	.	.	.	.	.	.	a	a	.	.	.	.	3	13
2	Ghiţă R.	a	.		.	.	.	.	a	.	.	.	.	.		.	.	2	14
3	Radu I.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	—	16
4	Dumitru A.		.	a	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	1	15
5	Popescu I.	.	.	.	.	.	.	a	.	.	.	.	.	.	a	.	.	2	14
6	Balogh Z.	.	a	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	1	15
7	Ioniţă C.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	,	.	—	16
8	Dumitru R.	.	.	.	.	a	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	1	15

2. *Plan de lucru.* Datele pentru acest plan se iau din graficul planului de studii şi din programul grafic de lucru. Numărul antrenamentului corespunde cu numărul din graficul planului de studii şi conţinutul cu probele luate pe verticală în jos sub numărul antrenamentului. La teme vom trece mişcările şi legările prevăzute la fiecare aparat din dreptul cifrei luate din graficul planului de studii şi mijloacele din dreptul aceleeaşi cifre din programul grafic de lucru. După denumirea fiecărui aparat, e trecută în paranteză, cifra luată din graficul planului de studii, respectiv din programul grafic de lucru.

Pentru a avea o evidenţă clară a rotaţiei grupelor, vom folosi atâtea rubrici cu câte grupe se lucrează în colectiv, iar pentru repartizarea justă a timpului acordat fiecărei probe vom trece şi timpul respectiv.

Atât caracterizarea lecţiei cât şi concluziile sunt de folos pentru organizarea viitoarelor antrenamente.

ANEXA Nr. 8

Plan de lucru

Nr.	Data	Conținut	Scop	Rotația 1	Rotația 2	Timp	Car.	Conc.	S.
1	1 Nov. Sâmb.	II Exerc. pt. prel. aparat loc. mot. III Cățăr. Acrob. Bară Paral. Sărit.	*Cățărare* la frânghie în trei timpi *Acrobatică* (1) flic-flac. înapoi salt. *Bară* (1) Basculare înapoi, întoarcere și subbalansare *Paralele* (1) Cilindru înapoi - balansare înainte în sprijin Stând pe mâini din avânt	Cățărare Bară Bară Par.	par. par. Bară Sărituri	17 –17,15 17,15–17,30 17,30–18,10 18,10–18,50 18,50–19,10	Lecție bună, deși o parte din gimn. aveau febră musc.	La bară de insistat la subbalansare	Popescu Gh.
17	1 Dec. Luni	II Exerciții pt. prel. apar. loc-mot. III Acrobat. Sol. Bară Cal.	*Acrobatică* (10) Săritură arabă — salt întins înapoi *Sol.* Lecție de control la exerciții impuse *Bară* (9) Lecție de control. Balansare înapoi în sprijin-roata liberă în stând pe mâini jumătate de gigantică. Gigantică înnainte *Cal* (9) Intrare-foarfeci. Cercuri duble	Acrobatică Sol Cal Bară	Bară Cal	10 –10,15 10,15–10,50 10,50–11,35 11,35–12,20	La bară toți și-au însușit tot materialul	La bară se poate trece mai departe	Popescu Gh.

3. *Evidența probelor.* In a doua etapă a perioadei fundamentale, exercițiile impuse și liber alese trebue să fie complet prelucrate. In timpul acestei etape se va căuta perfecționarea exercițiilor, prin legarea lor totală. Tocmai din acest motiv, programul grafic de lucru nu se poate folosi. In acest timp trebue înlăturate lipsurile fiecărui concurent la exercițiile impuse și liber alese, în ceeace privește anumite mișcări sau legări din aceste două categorii de exerciții. Pentru a rezolva această problemă, vom folosi un document foarte simplu: evidența probelor Gimnaștii sunt clasați pe aparate, fiind prevăzute rubrici separate pentru exercițiile impuse și liber alese, în care se vor trece mișcările sau

legările asupra cărora antrenorul trebue să mai insiste. In momentul în care o mişcare sau legare a fost perfecţionată, aceasta se va anula, trecându-se ziua definitivării ei. Vom întocmi câte un tabel separat pentru fiecare aparat în parte.

ANEXA Nr. 9

Bară

Nr.	Numele	Exerciţii impuse	Exerciţii liber alese	Obs.
1	Ionescu Dumitru	Basculare înapoi-întoarcere şi subbalansare	Coborîre prin salt	
2	Ghiţă Radu	Jumătate de gigantică	Gigantică înainte-trecere sprijin echer-roată înainte şi coborîre	
3	Radu Ion	Roata liberă în stând pe mâini-jumătate de gigantică	Gigantică înapoi	
4	Dumitru Anton	Coborîre din depărtat prin subbalansare	Din gigantică înainte coborîre prin săritură laterală	

C. Caiet individual

La categoriile superioare, respectiv la categoria I-a şi a maeştrilor, e foarte necesară folosirea caietului de planificare individuală a pregătirii exerciţiilor liber alese. Datele necesare întocmirii acestui caiet se iau din graficul planului de studii, care se va afişa la sediul colectivului sau în sala de gimnastică.

1. *Programul de lucru individual* cuprinde exerciţiile liber alese la cele şase probe de concurs. Forma este aceeaşi ca şi a programului grafic de lucru al secţiei, folosit pentru exerciţiile impuse. Se întocmeşte de fiecare concurent cu ajutorul antrenorului, separat pentru fiecare probă, la sfârşitul perioadei pregătitoare sau la începutul primei etape din perioada fundamentală, după compunerea exerciţiilor liber alese. Se poate folosi numai în timpul prevăzut pentru etapa întâia din perioada fundamentală, când după compunerea exerciţiilor liber alese se trece la legarea parţială şi totală a acestora.

Datele necesare, în ceeace priveşte numărul de antrenamente rezervate pentru aparatul respectiv în timpul etapei întâia din perioada fundamentală, se iau din graficul planului de studii al secţiei.

In momentul trecerii în etapa doua a perioadei fundamentale, când exerciţiile se execută în întregime, sarcina principală a evidenţei exerciţiilor liber alese, în ceeace priveşte perfecţionarea anumitor mişcări sau legări, trece asupra antrenorului, care foloseşte în acest scop documentul numit *evidenţa probelor.*

2. *Planul de lucru individual* cuprinde mişcările şi legările prevăzute pentru fiecare gimnast în parte, pentru aparatele planificate în ziua respectivă. Acest document se poate folosi numai în etapa I-a din perioada fundamentală, după întocmirea programului de lucru individual la fiecare aparat, când se trece la legarea parţială şi totală a exerciţiilor liber alese.

Datele necesare întocmirii acestui document se iau din graficul planului de studii al secţiei de gimnastică, în privinţa probelor ce se execută în cadrul antrenamentului respectiv şi a numărului acestora. Temele ce se vor executa se iau din programul de lucru individual.

ANEXA Nr. 10

Plan de lucru

Nr.	Data	Aparat Scopul	Aparat Scopul	Aparat Scopul	Aparat Scopul	Obs.
1	1 Nov. Sâmb.	*Acrobatică (1)* Săritura arabă	*Bară (1)* Urcare în sprijin înapoi-roata înainte	*Paralele (1)* Stând pe mâini din forţă - salt peste aparat în sprijin	*Sărituri (1)* Peste ladă cu corpul îndoit	
2	3 Nov. Luni	*Inele (1)* Urcace prin răsturnare în sprijin echer-stând pe mâini	*Cal (1)* Foarfeci înapoi	*Sărituri (2)* Peste ladă cu corpul îndoit		
17	1 Dec. Luni	*Acrobatică (10)* Repetarea mişcărilor din exerciţiul impus	*Bară (9)* Lecţie de control la exerciţiul impus	*Cal (9)* In cadrul lecţiei de control: prezentarea primei jum. din liber ales	*Cal (9)* Cercuri duble cu deplasare	

3. *Evidenţa concursurilor.* Oglinda cea mai fidelă a activităţii unui concurent sunt rezultatele obţinute la diferite concursuri. Evidenţa concursurilor arată progresul realizat de gimnast şi în acelaşi timp scoate în evidenţă lipsurile arătate la anumite aparate. Acest document trebue să fie şi un îndrumător pentru organizarea viitoarei activităţi individuale.

ANEXA Nr. 11

Evidenţa concursurilor

N	Conc.	Loc.	Data	Categ.	S 1		Bară		Inele		Paral.		Cal		Sărit.		Total		Tot. gen.	C.
					I	L	I	L	I	L	I	L	I	L	I	L	I	L		
1	Camp Rep.	Buc.	5—6	I.	8,8	9	8,2	9,1	8,9	9,3	8,1	8,5	7,8	8,2	9	8,95	50^{80}	53^{05}	103^{85}	II

D. Dosarul de evidenţă al secţiei

In afară de fişele medicale individuale, dosarul de evidenţă al secţiei va cuprinde şi două documente care au rostul de a arăta progresul realizat de gimnaştii secţiei la diferite concursuri precum şi evidenţa obţinerii diferitelor categorii în cadrul concursurilor oficiale.

In vederea obţinerii rezultatelor sportive de un nivel ridicat e absolut necesar să întocmim o planificare pe baze ştiinţifice. Dar am

ANEXA Nr. 12

Evidența concursurilor

N.	Numele	C.	Camp. R.P.R. 1951											
			Imp.	Lib.	Tot.	Imp.	Lib.	Tot.	Imp.	Lib.	Tot.	Imp.	Lib.	Tot.
1	Ionescu D.	I	47⁶⁰	47³⁰	94⁹⁰									
2	Ghiță R.	I	49⁶⁰	48³⁵	97⁹⁵									
3	Radu I.	I	49⁰⁵	46⁴⁰	96⁴⁵									
4	Dumitru A.	I	48⁹⁰	43¹⁰	91¹⁰									
5	Popescu I.	I	54⁰⁰	54²⁰	108²⁰									
6	Balogh Z.	I	50¹⁰	46⁷⁵	96⁸⁵									
7	Ioniță C.	I	46⁹⁵	47⁵⁰	94⁴⁵									
8	Dumitru R.	II	51¹⁰	—	51¹⁰									

comite o greșală fundamentală dacă am privi mecanic întreaga muncă de planificare a muncii de instruire sportivă.

A munci planificat nu înseamnă aplicarea rigidă a executării mișcărilor și a legărilor prevăzute pentru lecția de antrenament, ci în primul rând o adaptare cât se poate de justă la condițiile obiective ale antrenamentului. In afară de acest considerent, gimnaștii care termină mai repede scopurile prevăzute pentru antrenament trebue „lăsați să meargă mai departe" în vederea depășirii normelor fixate. Neaplicarea acestui principiu înseamnă frânarea progresului gimnaștilor cu calități deosebite.

A munci planificat nu înseamnă că am descoperit cheia succesului. Acest succes depinde de cunoașterea temeinică a tuturor principiilor și amănuntelor muncii de instruire și în primul rând a metodicei predării exercițiilor și legărilor și în deosebi a cunoașterii materialului uman cu care lucrăm.

ANEXA Nr. 13

Clasificare

N.	Numele	Cat. III		Cat. II		Cat. I		Maeştri	
		Concurs	Med.	Concurs	Med.	Concurs	Med.	Concurs	Med.
1.	Ionescu D.	Cupa Oraş 1950	49⁰⁰	Camp. R.P.R. 1950	51²⁰	Camp. R.P.R. 1951	94⁹⁰		
2.	Ghiţă R.	Cupa Oraş 1950	48³⁵	Camp. R.P.R. 1950	50¹⁵	Camp. R.P.R. 1951	97⁹⁵		
3.	Radu I.	Cupa Oraş 1950	50¹⁵	Camp. R.P.R. 1950	52²⁵	Camp. R.P.R. 1951	96¹⁵		
4.	Dumitru A.	Cupa Oraş 1950	47⁷⁰	Camp. R.P.R. 1950	49⁶'				
5.	Popescu I.	Cupa Oraş 1950	49¹⁰	Camp. R.P.R. 1950	55³⁰	Camp. R.P.R. 1951	108²⁰		
6.	Balogh Z.	Cupa Oraş 1950	51³⁰	Camp. R.P.R. 1950	52⁸⁰	Camp. R.P.R. 1951	96⁸⁵		
7.	Ioniţă C.	Cupa Oraş 1950	46¹⁰	Camp. R.P.R. 1951	47¹⁰				
8.	Dumitru R.	Cupa Oraş 1950	49⁵²	Camp. R.P.R. 1951	51¹⁰				

Rolul femeii în mișcarea sovietică de cultură fizică[1)]

In urma transformărilor de importanță istorică mondială care s'au produs în Uniunea Sovietică după Marea Revoluție Socialistă din Octombrie, femeile sovietice au dobândit posibilități nelimitate pentru desvoltarea multilaterală și manifestarea aptitudinilor lor creatoare, devenind o uriașă forță motrică a societății sovietice.

Partidul Comunist al Uniunii Sovietice și guvernul sovietic au asigurat femeii o deplină egalitate politică și economică cu bărbatul.

In Constituția Stalinistă — cea mai democratică din lume — sunt înscrise marile drepturi ale femeii sovietice. In constituție se arată că „în U.R.S.S. femeia are drepturi egale cu bărbatul în toate domeniile vieții economice, de stat, culturale și social-politice..."

In anii puterii sovietice, în Uniunea Sovietică a crescut o nouă generație de femei, conștiente din punct de vedere politic, cu o înaltă cultură a muncii. Impreună cu întregul popor sovietic, femeia sovietică a devenit stăpânul atotputernic al statului său, al vieții sale, constructor activ al societății comuniste.

Femeile sovietice au un rol foarte mare în industria socialistă. Sute de mii de femei lucrează ca ingineri, tehnicieni, muncitoare, meștere, participă la mișcarea întregului popor pentru îndeplinirea și depășirea planurilor de producție.

Cât de glorioasă și de rodnică este munca femeilor în satul colhoznic. Orânduirea colhoznică a ridicat inovatoare talentate, care luptă cu succes pentru înflorirea continuă a agriculturii din Țara Socialismului.

Femeile au contribuit mult la desvoltarea culturii, științei și artei socialiste. In academii, institute și laboratoare femeile duc o intensă activitate științifică. Poporul sovietic apreciază în mod deosebit munca femeilor-medici, care apără sănătatea celor ce muncesc.

Intregul popor sovietic acordă o stimă deosebită muncii femeilor-pedagogi, bibliotecarelor care educă tineretul sovietic în spiritul devota-

---

1) Articol apărut în revista *„Teoria i practica fizicescoi culturî"* Nr 3 — 1952

mentului şi iubirii nemărginite faţă de Patrie, faţă de Partidul Comunist şi marele Stalin.

Femeile sovietice au dat întotdeauna dovadă de un înalt patriotism şi devotament faţă de Partidul lui Lenin-Stalin. Patriotismul sovietic s'a manifestat deosebit de viu în anii Marelui Război pentru Apărarea Patriei din 1941—1945. In luptele pentru apărarea patriei femeile sovietice au dat dovadă de mult eroism şi bărbăţie. Şaizeci şi două femei, printre care Zoia Cosmodemianscaia, Liza Ceaichina, Liuba Şevţova, Uliana Gromova şi multe altele au primit înalta distincţie de „Erou al Uniunii Sovietice".

Intregul popor sovietic respectă în mod deosebit pe femeile care îndeplinesc datoria socială de mare cinste a educării tinerei generaţii. Legile sovietice protejează pe femeia-mamă, o ajută să-şi crească şi să-şi educe copiii. Sute de mii de femei sovietice poartă înalta distincţie de „Mamă-eroină", ordinul „Gloria maternă" şi „Medalia maternităţii".

In ţările capitaliste femeile au cu totul alte condiţii de muncă şi de viaţă. Acolo, femeia îndură exploatarea, lipsa de drepturi, prejudecăţile religioase, având o situaţie de roabă în familie. In ţările capitaliste, munca femeii este plătită mult mai slab decât munca bărbaţilor.

Femeile din S.U.A., Spania, Portugalia, Argentina, din ţările coloniale şi dependente sunt lipsite de cele mai elementare drepturi politice şi economice. In Elveţia, Belgia, Spania, Grecia şi în multe alte ţări femeile nu au dreptul la vot.

In statele capitaliste, femeia este îndepărtată dela viaţa politică a ţării. Dar muncitoarele ţărilor capitaliste încep să înţeleagă cine este vinovat de robia lor, cine le sugrumă libertatea şi drepturile. Tot mai multe femei se angrenează în lupta politică, tot mai mult se întăreşte unitatea lor în lupta pentru pace în lumea întreagă.

Forţa lagărului păcii şi socialismului, în frunte cu Uniunea Sovietică, se opune lagărului războinic, imperialist, al aţâţătorilor la război şi se întăreşte în fiecare zi.

Un detaşament de luptă, al acestui lagăr democratic este federaţia democrată internaţională a femeilor (F.D.I.F.). Astăzi federaţia cuprinde 64 ţări, 135 milioane femei şi este cea mai de massă organizaţie internaţională a femeilor. Ea a cucerit o autoritate uriaşă prin acţiunile sale consecvente pentru apărarea păcii şi democraţiei.

Mişcarea democratică a femeilor de pe întreg globul pământesc este o forţă uriaşă în lupta pentru pace.

In primele rânduri ale acestei mişcări păşesc femeile marii Uniuni Sovietice.

O mărturie vie a uriaşei desvoltări culturale a femeilor sovietice este participarea lor la mişcarea de cultură fizică. Sute de mii de femei sovietice practică cultura fizică şi sportul în colectivele asociaţiilor sportive voluntare, în întreprinderi, în instituţii, colhozuri, şcoli, instituţii şcolare medii şi superioare. Multe din ele au trecut cu succes normele pentru insigna „Gata pentru muncă şi apărarea U.R.S.S." şi continuă

să-şi perfecţioneze măestria în diferite ramuri de sport practicate în Uniunea Sovietică.

In Ţara Socialismului femeile sportive sunt înconjurate de grija şi atenţia Partidului Comunist şi a Guvernului Sovietic. Cele mai bune din ele au fost distinse cu ordine şi medalii ale U.R.S.S. pentru servicii excepţionale aduse Patriei în domeniul culturii fizice şi sportului (N. Dumbadze, N. Tepliacova, E. Gokieli, C. Aleşina, M. Minina, etc.). Multe din ele au dobândit titlul de onoare de „maestru emerit al sportului". Cele mai bune femei, activiste în domeniul culturii fizice sunt distinse cu insigna „Fruntaş al culturii fizice" şi sunt promovate în munca de conducere (A. Peniazeva, V. Borodina, Z. Romanova, etc.), participă la lucrările federaţiilor sportive internaţionale (Z. Bolotova, Z. Romanova, C. Urbanovici).

Printre sportivele sovietice multe ne uimesc prin dârzenia, forţa, curajul şi rezistenţa lor. Astfel, Evghenia Vtorova, care a participat în repetate rânduri la concursurile de înnot în probele de mare fond, maestrele de scrimă şi ciclism R. Cernâşova, V. Larionova, M. Osadceaia, alpinistele V. Ceredova şi T. Volghina, baschetbalistele V. Beznosova, E. Mefodieva şi multe altele.

Femeile sovietice — profesoare de educaţie fizică, antrenoarele, arbitrele, femeile-medici şi activistele în domeniul ştiinţei, depun multă muncă creatoare pentru desvoltarea culturii fizice şi sportului sovietic. Sunt binecunoscute în ţara întreagă numele talentatelor antrenoare şi pedagoge, agitatoare şi propagandiste înflăcărate ale culturii fizice şi sportului: V. Iacubovscaia, T. Granatchina, M. Minina, G. Turova, T. Polâgalova, N. Tepliacova şi altele; femeile — savante, specialiste în domeniul culturii fizice — prof. V. V. Gorinevscaia, prof. E. V. Usolţeva, cand. în ştiinţe biologice V. V. Vasilieva şi multe altele.

Un tablou cu totul diferit de remarcat în ţările capitaliste, unde sportul poate fi practicat numai de femeile bogate, cu o viaţă asigurată sau de „stelele" deosebit de înzestrate. In sportul feminin al ţărilor capitaliste domnesc vânzările şi cumpărările, câştigurile personale, marasmul şi descompunerea.

★

In ultimii ani, femeile sovietice au obţinut mari succese în sport. Aceasta o dovedesc recordurile mondiale, europene şi unionale, cucerite de sportivele sovietice la concursurile internaţionale. Sportivele sovietice au ridicat sus drapelul sportului sovietic, mărind gloria culturii socialiste.

Ele au cucerit un renume mondial prin cunoştinţele, munca, măestria, prin voinţa lor şi victorie — prin minunatele lor calităţi morale, educate de Partidul lui Lenin-Stalin.

La patinaj, probele de viteză se bucură de cea mai mare popularitate în rândul femeilor sovietice. In această ramură de sport sportivele sovietice M. Isacova, S. Condacova, O. A. Akifieva, T. Carelina, M. Ani-

canova, Z. Holşcevnicova, M. Valovova, L. Selihova, R. Jucova, N. Avdonina deţin cinci din cele şase recorduri mondiale. De o mare popularitate se bucură Maria Isacova — de trei ori campioană mondială.

La campionatul mondial de patinaj pe anul 1952 care s'a desfăşurat în Finlanda, primul loc a fost cucerit din nou de o femeie sovietică — Lidia Achiova. Pe locul doi s'a clasat Maria Anicanova.

La Campionatele de atletism ale Europei pe anii 1946 şi 1950, atletele sovietice au cucerit majoritatea locurilor premiate. Din unsprezece recorduri mondiale omologate, şapte aparţin atletelor sovietice.

Rezultate superioare au fost obţinute la alergări de Nadejda Hnâkina, Evghenia Secenova, Sofia Malşina, Zinaida Safronova (în alergarea de 100 m., 200 m. şi ştafeta 4×200), Valentina Pomogaeva şi Nina Pletneva — în alergarea de 800 m., Ana Zaiţeva la crosul ziarului „l'Humanité"

Aruncătoarele sovietice au reuşit performanţe mondiale neîntrecute: N. Dumbadze (aruncarea discului), T. Sevriucova, C. Tocenova şi A. Andreeva (aruncarea greutăţii). L. Anochina, C. Maiuciaia, G. Zâbina, N. Smirniţcaia (aruncarea suliţei).

O mare măestrie au demonstrat la concursurile internaţionale gimnastele sovietice G. Urbanovici (de cinci ori campioană a U.R.S.S.), S. Poduzdova, M. Gorohovscaia, P. Danilova, N. Bociarova, G. Minaceva, D. Antipas.

Şahista sovietică L. Rudenco a cucerit cununa de lauri a campioanei mondiale; la acest campionat mondial locurile următoare au fost ocupate tot de femeile sovietice: C. Rubţova, V. Belova şi E. Bâcova.

Mari succese au obţinut baschetbalistele şi voleibalistele sovietice. După lupte sportive încordate, ele au câştigat mereu multe întâlniri internaţionale şi campionate europene.

Schioarele sovietice Z. Tolmaceva, V. Ţareva, U. Iarmolenco, A. Romanovici, L. Vatina, M. Popova, A. Malofeeva, au trecut cu succes prima probă internaţională la Jocurile Mondiale Universitare de iarnă, clasându-se pe primele locuri.

Alpinistele Elena Cazacova, Valentina Ceredova, Taisia Volghina, întreprind în condiţii grele, împreună cu bărbaţii, ascensiuni pe culmile cele mai înalte.

Paraşutistele şi aviatoarele sovietice au cucerit o popularitate mondială datorită vitejiei lor.

Sportivele sovietice au obţinut victorii minunate la a XI-a Ediţie a jocurilor mondiale universitare de vară dela Berlin. La gimnastica sportivă, sărituri în apă, de pe turn şi de pe trambulină, la atletism, baschet şi volei ele au ocupat primele locuri.

In Hotărîrea istorică din 27 Decembrie 1948, Comitetul Central al P.C. (b) al U.R.S.S. a arătat că sarcinile principale în domeniul activităţii de cultură fizică este desvoltarea continuă a mişcării de cultură fizică de masse, ridicarea necontenită a nivelului măestriei sportive şi cucerirea campionatelor mondiale în principalele ramuri de sport.

Femeile sovietice au obţinut unele rezultate în rezolvarea acestor sarcini, dar aceasta este insuficient. Partidul Comunist şi tovarăşul Stalin personal ne învaţă să nu ne îngâmfăm, să desvăluim şi să îndepărtăm cu curaj lipsurile care împiedică un progres şi mai rapid.

In interesul mereu crescând pentru atracţia femeilor sovietice spre cultură fizică şi sport necesită o lărgire considerabilă a volumului activităţii de educaţie fizică a femeilor sovietice.

Se impune antrenarea a noi sute de mii de femei sovietice în colectivele de cultură fizică şi organizarea unei activităţi sistematice pentru pregătirea lor în vederea trecerii normelor complexului G. T. O. şi a diferitelor norme de clasificare pentru diverse ramuri de sport.

Conducătorii organizaţiilor de cultură fizică, ai asociaţiilor sportive voluntare, institutele de cultură fizică şi institutele de cercetări ştiinţifice pentru cultură fizică trebue să perfecţioneze formele şi metodele muncii de cultură fizică de massă în rândul femeilor în ceeace priveşte jocurile, atletismul, gimnastica, turismul şi alte ramuri de sport. Trebue luate măsuri active pentru îmbunătăţirea activităţii de instruire-antrenament în grupele feminine cu aspirantele G.T.O. şi sportivele din categoriile inferioare, mai ales în ramurile de sport mai puţin desvoltate: înnot, patinaj artistic, tenis şi gimnastică artistică.

Suntem în drept să cerem insistent pedagogilor şi antrenorilor o planificare riguroasă şi o desfăşurare sistematică a şedinţelor de sport, îmbunătăţirea metodicii de organizare a lecţiei, a conţinutului ei, ridicarea nivelului emoţional şi respectarea strictă a particularităţilor biologice ale femeii. Activitatea de cultură fizică de massă trebue să contribue la întărirea sănătăţii femeilor sovietice, la pregătirea sportivelor clasificate şi la ridicarea nivelului recordurilor.

Pe noi nu ne poate satisface numărul redus de femei din colectivele de cultură fizică din întreprinderi, instituţii, colhozuri, şcoli, instituţii şcolare medii şi superioare. Colectivele de cultură fizică, folosesc slab formele de massă ale muncii — pauzele de cultură fizică, gimnastica înainte de muncă, spartachiadele de fabrică-uzină, excursiile, marşurile, serbările câmpeneşti — pentru angrenarea femeii în practica sistematică a sportului.

Elevele sovietice capătă o slabă pregătire fizică în şcolile elementare şi medii; unele din ele ajung cu totul nejustificat în grupa celor slabe şi se îndepărtează de şedinţele de sport în şcolile tehnice şi în universităţi.

Femeile din republicile naţionale ale Caucazului şi ale Asiei Centrale sunt încă slab angrenate în practicarea exerciţiilor fizice.

Organizaţiile de cultură fizică au uitat cu totul nejustificat de organizarea muncii de cultură fizică cu femeile mature şi în vârstă.

Organizaţiile de cultură fizică sovietice trebue să elimine aceste lipsuri precum şi altele, pentru un nou avânt al mişcării de cultură fizică de massă în rândul femeilor.

Comitetele pentru cultură fizică şi sport, asociaţiile sportive volun-

tare, institutele ştiinţifice şi activiştii ştiinţei sovietice în domeniul educaţiei fizice trebue să elaboreze o metodică de instruire şi antrenament cu diferitele loturi ale grupelor de femei (ţinându-se seama de profesiune, vârstă, pregătire fizică) ; deasemenea trebue lărgit sistemul practicării conferinţelor, consfătuirilor, consultaţiilor cu privire la problemele educaţiei fizice a femeilor, trebue generalizată şi popularizată experienţa celor mai bune colective de cultură fizică în ceeace priveşte angrenarea femeilor în practicarea sportului şi ridicarea măestriei lor sportive.

Femeile sovietice, care şi-au câştigat glorie în munca paşnică constructivă, în lupta pentru apărarea libertăţii şi independenţii Patriei Socialiste, vor fi şi de acum încolo în primele rânduri ale luptătorilor pentru pace, pentru înflorirea continuă a economiei şi culturii Uniunii Sovietice, pentru măreaţa cauză a construirii comunismului în U.R.S.S.

Antrenamentul vâslașilor în timpul perioadei de tranziție

Pentru obținerea de rezultate valoroase în concursuri și pentru creșterea nivelului tehnic al canotajului în țara noastră este necesar ca echipele de canotaj să se antreneze în decursul întregului an. Antrenamentul dealungul întregului an dă posibilitatea utilizării judicioase a diferitelor mijloace pentru realizarea pregătirii fizice generale, pregătire fără care nu se poate ajunge la rezultate bune în nicio ramură sportivă.

Inainte, exista în canotajul din țara noastră părerea că întreaga activitate încetează odată cu venirea iernii sau chiar a toamnei. Vâslașii treceau într'o „hibernare" pasivă și foarte puțini erau aceia care practicau sporadic, o altă ramură sportivă.

Având în față experiența bogată a sportului sovietic, treptat, echipele noastre de canotaj au început să-și planifice antrenamentul pe întregul an, mergând pe calea formării unei baze științifice pentru întregul proces de instruire-antrenament.

In articolul de față ne vom ocupa de problema antrenamentului echipelor de canotaj academic după terminarea perioadei fundamentale, adică în timpul perioadei de tranziție.

Perioada de tranziție începe după disputarea ultimelor concursuri (deobicei 1—15 Octombrie) și are o durată care variază între 2—3 luni — în raport cu calendarul sportiv din anul următor.

Sarcinile principale ale acestei perioade sunt:

— reducerea treptată a efortului și trecerea la odihnă activă, întărirea sănătății și odihna sistemului nervos; corectarea și înlăturarea lipsurilor constatate în timpul verii (rezistență generală insuficientă sau alte calități fizice nesatisfăcător desvoltate, etc.) precum și ridicarea la un nivel cât mai înalt al pregătirii fizice generale.

Principalele mijloace pentru îndeplinirea acestor sarcini sunt: folosirea rațională a ramurilor sportive ajutătoare (gimnastică, jocuri dinamice și sportive, atletismul, schi, patinaj, etc.); pregătirea și trecerea normelor G.M.A. gr. I și II.

Reducerea treptată a intensității efortului se face chiar dela începutul perioadei de tranziție, prin ieșiri pe apă cu caracter de plimbare care au loc de trei, apoi de două ori pe săptămână, plimbări în care se

va evita oboseala. Această reducere treptată a intensităţii efortului este necesară deoarece organismul vâslaşilor a fost supus, mai ales spre sfârşitul perioadei fundamentale în concursuri la eforturi de intensitate maximă.

O întrerupere bruscă a antrenamentului poate provoca mari tulburări funcţionale deoarece întreg organismul se găseşte într'o stare de adaptare corespunzătoare eforturilor de mare intensitate. Această reducere treptată a intensităţii efortului se face în decurs de 3—4 săptămâni.

Apoi urmează odihna activă care după recomandările antrenorilor sovietici trebue să aibă o durată de 6—7 stăptămâni, în timpul cărora vâslaşii vor face gimnastică de înviorare (în fiecare dimineaţă timp de 10—15 min.) şi plimbări în grup (pe echipe) preferabil în pădure.

După trecerea celor 6—7 săptămâni destinate odihnei active, trebue să înceapă din nou activitatea care se va desfăşura sub formă de lecţii (2—3 pe săptămână). Antrenorii vor mobiliza în acest scop toţi vâslaşii şi se vor îngriji ca la fiecare lecţie să participe toţi componenţii echipelor respective de canotaj. Desfăşurarea lecţiilor cu formaţiile echipelor respective (dublu, 4+1, 8+1) va contribui la sudarea echipagiilor, la desvoltarea simţului tovărăşesc şi îi va uni mai strâns în vederea activităţii viitoare care va cere eforturi colective intense. Lecţiile se pot desfăşura cu câteva echipe diferite ale colectivului respectiv, reunite în grupe de cel mult 20 de vâslaşi.

După cum am arătat mai sus principalele mijloace care duc la rezolvarea sarcinilor perioadei de tranziţie constau în practicarea ramurilor sportive ajutătoare şi pregătirea şi trecerea normelor complexului G.M.A. gr. I şi II.

In lecţiile ce vor avea loc în perioada de tranziţie se va da atenţie şi învăţăturii exerciţiilor şi combinaţiilor speciale, alcătuite din cele mai variate mişcări, care au drept scop desvoltarea capacităţii de a-şi însuşi repede orice procedeu nou. Aceasta va ajuta vâslaşilor să ajungă la o coordonare precisă a mişcărilor şi mai târziu, în perioada pregătitoare şi fundamentală, la însuşirea mai corectă a deprinderilor vâslitului.

Pentru a ajunge însă la folosirea raţională a acestor mijloace, antrenorul trebue să-şi alcătuiască un plan de antrenament bine chibzuit. Pentru alcătuirea acestui plan, antrenorul va analiza jurnalele de antrenament, fişele individuale ale vâslaşilor, datele controlului medical şi în general toate observaţiile pe care le-a făcut în timpul perioadei fundamentale precedente în legătură cu gradul de pregătire fizică generală a fiecărui vâslaş în parte.

Antrenorul va trebui să se orienteze în aşa fel ca să aducă pe toţi componenţii echipelor respective (dublu, 4+1, 8+1) la un grad de pregătire fizică cât mai apropiat şi să urmărească în special desvoltarea acelor calităţi fizice care sunt sub nivelul necesar realizării unor rezultate de valoare. Deasemenea el nu va trebui să uite că în această perioadă sarcini importante sunt întărirea sănătăţii sportivilor şi odihna sistemului nervos.

In scopul realizării acestei din urmă sarcini antrenorul va recurge la o varietate cât mai mare a exerciţiilor fizice folosite, bineînţeles însă utilizând raţional pe acelea dintre ele care ajută la înlăturarea lipsurilor constatate în ceeace priveşte pregătirea fizică generală.

O atenţie deosebită se va da restabilirii forţelor în intervalul dintre lecţii. Acestea, desfăşurându-se după odihna activă, organismul vâslaşilor acumulează cu uşurinţă oboseală. Oboseala provocată de o lecţie de antrenament trece treptat, în timpul pauzelor dintre lecţii, fiind înlocuită de o capacitate de muncă mai mare decât cea dinaintea lecţiei respective. Astfel restabilirea şi acumularea forţelor se realizează prin pauzele regulate între lecţii. In afara lecţiilor de antrenament este necesară şi odihna ; ea trebue să fie o parte integrantă a procesului de antrenament. In timpul odihnei (pauzelor între lecţii) se continuă refacerea acelor funcţiuni în urma cărora se creează în organism transformările necesare creşterii gradului de pregătire fizică generală.

La alcătuirea planului de antrenament, antrenorul va ţine seama şi de categoria vâslaşilor, de vârsta şi pregătirea anterioară (din anii de când practică canotajul).

Planul de antrenament pentru această perioadă trebue să fie axat pe pregătirea şi trecerea normelor G.M.A., Gr. I şi II care vor contribui la desvoltarea multilaterală a vâslaşilor.

In timpul perioadei de tranziţie se vor include şi lecţii de pregătire teoretică care vor fi în proporţie de aproximativ 25% faţă de lecţiile practice.

In lecţiile teoretice se va urmări îmbinarea pregătirii pentru examenul teoretic G.M.A. Gr. I şi II cu însuşirea cunoştinţelor teoretice speciale necesare vâslaşilor. Astfel, alături de subiectele examenului teoretic G. M. A. Gr. I şi II se vor include subiecte în legătură cu : bazele generale ale tehnicii canotajului ; bazele generale ale antrenamentului ; regulamentul de concurs ; cârmirea ; inventarul.

Revenind la practicarea ramurilor sportive ajutătoare observăm că ele reprezintă, în perioada de tranziţie, cam un sfert din volumul activităţii pe un an întreg. Ramurile sportive care corespund scopului urmărit în pregătirea vâslaşilor în această perioadă sunt după cum am arătat la început : gimnastica, jocurile dinamice şi sportive, atletismul, schiul, patinajul, etc.

Ne vom ocupa pe scurt de fiecare din aceste ramuri sportive dând indicaţii practice şi exemple de exerciţii.

Gimnastica. Importanţa covârşitoare a exerciţiilor de gimnastică în desvoltarea generală a organismului, în formarea şi desăvârşirea calităţilor fizice şi moral-volitive şi în crearea şi perfecţionarea deprinderilor motrice, asigură gimnasticii un loc important în această activitate.

Ea permite realizarea unei juste dozări cantitative a efortului şi o alternare a acestuia angrenând toate sistemele şi funcţiunile organismului, fapt deosebit de important în realizarea sarcinilor acestei perioade.

Varietatea de exerciţii ce le oferă gimnastica satisface cerinţele oricărui colectiv, indiferent de vârstă, profesiune, sex, pregătire fizică, etc.

Caracterul analitic al exerciţiilor de gimnastică asigură utilizarea

numai a acelor exerciţii, cu o localizare precisă şi cu o acţiune bine determinată, potrivit scopului ce urmărim.

Exerciţiile ce vor fi enumerate mai jos, alese pentru vâslaşi, sunt prezentate ţinând seama de grupele musculare respective.

I. *Exerciţii de front şi ordine.* Cu aceste exerciţii încep lecţiile. Ele urmăresc organizarea colectivului, concentrarea atenţiei şi disciplinarea lui şi cuprind formaţiile de adunare, aliniere, raport, desfăşurări, mers, alergare, etc.

II. *Exerciţii de bază.* Aceste exerciţii urmăresc pregătirea şi prelucrarea aparatului locomotor şi se pot face fără aparate sau la aparate.

a) Exerciţii pentru braţe şi centura scapulară

— *fără aparate:* strângerea şi desfacerea degetelor din diferite poziţii ale braţelor, rotarea mâinilor din articulaţia pumnului cu braţele întinse, mişcări cu braţele întinse şi îndoite din diferite poziţii de plecare;

— *la aparate:* la scară fixă, singur sau în doi, cu mişcări în care să se insiste în deosebi asupra centurii scapulare, *la bară:* ridicări în braţe cu menţinerea în atârnat cu braţele îndoite, aceeaşi cu menţinerea în atârnat într'un singur braţ, din poziţia stând sub bară răsturnare cu oprire în sprijin pe bară; *la inele:* din atârnat trecere în sprijin; *la prăjină şi frânghie;* urcări cu ajutorul braţelor; exerciţii cu haltere mici şi mingi medicinale.

b) Exerciţii pentru trunchi

— *fără aparate:* aplecări şi rotări: din diferite poziţii, din poziţia pe spate culcat mişcări de rotare şi ridicarea picioarelor „leagănul"; exerciţii în doi;

— *la aparate:* la scară fixă, răsturnări cu capul în jos, şi coborîre cu picioarele întinse; din stând pe genunchi cu spatele spre aparat şi tălpile sprijinite pe ultima şipcă, aplecarea trunchiului înainte cu braţele întinse şi revenire; din atârnat (spatele spre aparat) cu braţele depărtate, îndoirea genunchilor şi a braţelor apoi revenire; din aceeaşi poziţie de plecare, ridicarea picioarelor întinse la orizontală, strângerea genunchilor la piept apoi revenire; pe bârnă culcat cu apucarea ei de jos în dreptul urechilor, ridicarea picioarelor la 45 grade şi coborîrea lor, sau ducerea picioarelor peste cap până la atingerea bârnei cu vârful picioarelor şi revenirea în poziţia culcat: cu mingi medicinale.

c) Exerciţii pentru picioare

— *fără aparate:* sărituri de pe loc din diferite poziţii, fandări laterale şi în faţă, îndoirea genunchilor sau a unui singur genunchi, mers cu genunchii îndoiţi, alergare pe loc, fără desprinderea vârfurilor de pe sol, exerciţii în doi:

— *la aparate: pe bârnă,* mers cu genunchii îndoiţi cu oprirea şi întinderea unui picior înainte; sărituri la capră sau cal; exerciţii cu aparate portative: — cu coarda.

In unele din exercițiile enumerate mai sus predomină contracții mușchiulare puternice. Acestea sunt exerciții de forță.

Trebue să se pună accent și pe grupa de exerciții care are ca scop desvoltarea mobilității articulațiilor.

La alcătuirea lecțiilor trebue combinate exerciții cât mai multe și mai variate, păstrând în centrul atenției pe cele cu o acțiune directă asupra mușchilor și articulațiilor solicitate în mod deosebit la vâslit. Astfel în ordinea importanței, avem exerciții care desvoltă: forța brațelor, a centurii scapulare, a picioarelor și a trunchiului; exerciții care desvoltă mobilitatea articulară pentru: articulația gleznei, articulația genunchiului, articulația coxo-femurală și apoi articulația pumnului.

Vâslitul din punct de vedere fiziologic este unul din exercițiile cu caracter ciclic, care necesită în timpul revenirii o relaxare cât mai completă și mai rapidă. Pentru aceasta este nevoie să deprindem vâslașul să-și relaxeze mușchii, să-i odihnească imediat după terminarea efortului depus în timpul trecerii prin apă. Intre exercițiile ce trebue executate în acest scop sunt indicate scuturările libere de brațe și picioare; relaxarea succesivă a tuturor grupelor mușchiulare din poziția culcat, șezând sau stând; sărituri de pe loc pe un picior sau pe două cu relaxarea brațelor și a trunchiului; coborîrea succesivă a brațelor cu relaxare; relaxarea capului.

III. *Jocurile dinamice.* In afară de contribuția lor asupra desvoltării fizice generale, prin jocurile dinamice se desvoltă calitățile ce au o deosebită importanță în vâslitul de echipă și o aplicație directă în viață: spiritul colectivist; ajutorarea reciprocă, spiritul de luptă și de întrecere. Indicăm doar câteva din aceste jocuri:

doi câte doi: lupta șopârlelor, lupta uriașilor, lupta cocoșilor, etc. între 2 sau mai multe echipe.

Trenul — echipele așezate prin flanc câte unul, fiecare jucător ține de talie pe cel din față. La un semnal ambele șiruri pornesc în alergare (fără să desprindă brațele) până la un punct dinainte fixat pe care-l ocolesc. Echipa care a reușit să se întoarcă prima la locul de plecare și fără să desprindă brațele, câștigă jocul.

Ștafetele cu traseu greu, slalom sau cu obstacole în care jucătorii transportă diferite obiecte grele, etc.; tracțiunea frânghiei, etc.

Dintre jocurile sportive se recomandă jocul de volei, baschet, *handbal de sală* (în 7 jucători). Ele desvoltă îndemânarea și coordonarea mișcărilor precum și combativitatea și hotărîrea.

IV. *Gimnastica de înviorare,* face parte din programul zilnic al oricărui sportiv. Sunt exerciții simple și ușoare, dar trebue executate într'un ritm vioi și cu amplitudine mare. Se execută dimineața, imediat după deșteptare, cu scopul de a trezi, a înviora corpul și a-l pregăti pentru programul de muncă.

V. *Exerciții speciale.* Au de scop să perfecționeze calitățile necesare pentru atingerea unor performanțe cât mai ridicate în vâslît. Au deci un pronunțat caracter individual, adică o adaptare a exercițiilor de gim-

nastică la particularităţile fiecărui sportiv în parte. Pentru a realiza acest lucru este necesară cunoaşterea temeinică a vâslitului şi a gimnasticii.

Una din principalele piedici în calea perfecţionării tehnice a vâslaşilor o constitue insuficienta desvoltare a simţului de echilibru. Intr'adevăr fără echilibru nu poate fi vorba de vâslit în condiţii de randament superior deoarece întreaga construcţie a bărcii, începând dela forma şi până la instalaţia ei interioară, prezintă dimensiuni fixe în centimetri sau milimetri, calculaţi faţă de poziţia normală de stabilitate. O înclinare relativ mică a bărcii spre unul din borduri, produce modificări importante în dimensiunile sus amintite, la înălţimea furchetului faţă de apă şi la înălţimea mânerului ramei faţă de vâslaş, încât vâslitul devine o problemă de refacere a echilibrului pierdut, în loc de una de înaintare cât mai rapidă a bărcii.

Executarea loviturilor în condiţiile de echilibru pierdut, complică lucrurile şi prin faptul că vâslaşul nu mai face apel la deprinderile motrice însuşite, ci trebue să facă faţă la o mişcare nouă, mereu alta în funcţie de gradul de înclinare al bărcii.

Gradul de desvoltare al simţului de echilibru al vâslaşilor este determinant în posibilităţile de perfecţionare tehnică, din care cauză trebue să i se dea o atenţie deosebită. In acest scop indicăm câteva exerciţii:

Exerciţii de echilibru pe bârnă în diferite poziţii dar în special în poziţia şezând şi cu distragerea atenţiei sportivului asupra menţinerii echilibrului, cum ar fi de exemplu, executarea de către acesta în timpul mersului pe bârnă de operaţiuni aritmetice simple (adunare-scădere).

Un alt exerciţiu cu acelaşi scop este menţinerea în echilibru pe o scândură aşezată pe o sticlă culcată în poziţia şezând cu picioarele întinse şi apropiate sprijinite de sol, pe călcâie.

Pentru manevrarea defectuoasă a mânerului ramei în momentul degajării, datorită unei apucări greşite sau insuficientei mobilităţi articulare a mâinii, se poate folosi următorul exerciţiu: se răsuceşte cu ambele mâini acţionând pe rând un lemn rotund de dimensiunile mânerului ramei de care atârnă o greutate prinsă cu o sfoară care se înfăşoară pe lemn, odată cu manevrarea în acelaşi sens şi se desfăşoară în timpul manevrei în sens opus.

In acelaşi fel trebue găsite exerciţii corespunzătoare îndepărtării lipsurilor legate de particularităţile vâslaşilor.

Atletismul. Din această ramură sportivă exerciţiile cu valoarea cea mai mare pentru pregătirea vâslaşilor, sunt mersul şi alergările (în special crosurile). Pe lângă influenţa pozitivă pe care o au în desvoltarea musculaturii membrelor inferioare şi a bazinului, alergările şi mersul în tempo susţinut, în aer liber în afara oraşelor, de preferat în pădure, au o influenţă binefăcătoare asupra marilor funcţiuni vitale, respiraţia şi circulaţia, atât de solicitate în vâslitul academic.

Distanţele şi intensitatea lor trebue adaptate în funcţie de colectivul respectiv de vâslaşi. Trebue însă să nu se treacă peste gradul de oboseală, echivalent cu una din şedinţele de gimnastică corespunzătoare etapei respective.

Schiul și patinajul. Mersul pe schi este deasemenea indicat pentru vâslașii din toate categoriile sportive. Practicat pe baza unei dozări corespunzătoare a efortului pe distanțe potrivite cu pregătirea vâslașilor, intensifică influența pozitivă a alergărilor atât asupra musculaturii picioarelor cât și asupra căilor respiratorii și a inimii. Se va începe cu distanțe scurte și într'un tempo scăzut; treptat se va recurge la un tempo mai susținut, uniform, mărindu-se progresiv și distanța. Mai târziu vor putea fi incluse și coborîri.

Practicarea *patinajului* are o influență deasemeni pozitivă asupra organismului vâslașului contribuind și asupra desvoltării simțului de echilibru. Vâslașii pot lua parte în timpul iernii la lecțiile de schi și patinaj ale secțiilor respective în grupele de începători.

In perioada de tranziție antrenorul trebue să se preocupe de educarea disciplinei conștiente a vâslașilor. In acest scop el trebue să lămurească sportivii în așa fel ca ei să cunoască întotdeauna sarcinile ce le stau în față, să înțeleagă conținutul lor, importanța îndeplinirii lor și modul cum trebue să le îndeplinească. Antrenorul va trebui să explice totul limpede, precis și cât se poate de concret. In același timp toate sarcinile să fie realizabile și să decurgă una din alta. In niciun caz nu trebue uitat controlul îndeplinirii lor.

Pentru educarea disciplinei conștiente o deosebită importanță o are stimularea acțiunilor proprii, încrederea în posibilitățile proprii, influența colectivului cât și exemplul personal al antrenorului. Este necesară obținerea obișnuinței cu disciplina. Fiecare vâslaș trebue să vină întotdeauna punctual la lecții, să îndeplinească cu atenție toate indicațiile antrenorului. Formarea unui colectiv disciplinat și unit va asigura în bună măsură îndeplinirea sarcinilor din perioadele următoare.

Tot în timpul perioadei de tranziție antrenorul va trebui să continue educarea calităților moral-volitive. Pentru educarea voinței, de exemplu, în timpul lecțiilor practice este necesar să se traseze vâslașilor, sarcini precise, care trebue urmărite, iar apoi se trag concluzii în colectiv, asupra îndeplinirii lor făcându-se evidențieri. Voința este educată prin rezolvarea sarcinilor trasate. La educarea voinței contribue și greutățile care stau în calea atingerii scopului și care vor trebui să fie învinse. Astfel în cadrul lecțiilor din perioada de tranziție, vâslașii vor practica exerciții de gimnastică sau din cadrul altor ramuri sportive. In timpul învățării acestor exerciții și executării lor, se vor ivi la început greutăți care vor trebui să fie învinse. Aceste sarcini noi puse în fața vâslașilor trebue însă să fie posibile de îndeplinit.

Neîndeplinirea acestor sarcini contribue la slăbirea voinței. Participarea cu regularitate la lecțiile de antrenament, respectarea conștientă a regimului sportiv, renunțarea la fumat, sau la alte excese, toate acestea sunt hotărîri care contribue la desvoltarea calităților volitive.

Antrenorul nu are dreptul să se mărginească numai la sarcinile legate de învățare și antrenament. In lecțiile teoretice cât și în activitatea de zi cu zi el trebue să arate vâslașilor legătura care există între activi-

tatea acestora şi sarcinile sociale şi politice ale cetăţenilor din Republica noastră.

Conducându-se după principiile metodicei antrenamentului, având mereu în faţă înaintata experienţă a sportului sovietic, antrenorul trebue să desfăşoare în perioada de tranziţie o activitate creatoare. El trebue să utilizeze mijloace cât mai variate ca să trezească dorinţa vâslaşilor de a învăţa, să-i facă să înţeleagă importanţa desăvârşirii pregătirii fizice multilaterale pentru realizarea de rezultate de valoare în canotaj. Deasemenea el trebue să stimuleze interesul şi dorinţa sportivului pentru antrenamentele la bac şi apoi pe apă care vor avea loc în perioadele pregătitoare şi fundamentală.

Cu cât acest interes şi această dorinţă vor fi mai puternice spre sfârşitul perioadei de tranziţie, cu atât vâslaşul va fi mai atent la explicaţiile antrenorului şi cu atât mai mare va fi reuşita viitoarei instruiri la bac şi pe apă. Atât gradul de desvoltare fizică generală cât şi starea generală a vâslaşilor dela sfârşitul perioadei de tranziţie condiţionează rezultatele întregei activităţi sportive din vara următoare.

Bazele teoretice ale efectelor alimentației asupra organismului

de Prof. Dr. E. C. Crăciun

Critici asupra calculării

Partea II-a

Practic, calcularea consumului de energie specifică fiecărui sport în parte pune probleme greu de rezolvat în ceeace privește preciziunea calculului.

In practica de toate zilele, calculele sunt absolut necesare ca un punct de plecare în stabilirea rației alimentare zilnice pe sport, pe perioadă de antrenament, etc. Dat fiind scopul urmărit nu este nevoie de o exactitate excesiv de riguroasă a măsurii consumului de energie. Diferențele în plus sau în minus când nu trec de 3—7% (adică 100—300 calorii față de 3.000—5.000 calorii) nu au niciun fel de importanță practică. Aceste calcule trebue totuși făcute cu cea mai mare grijă, tocmai spre a aduna un material de observații cât mai întins și cât mai îngrijit cules, în vederea perfecționării muncii comune a sportivilor, antrenorilor și medicilor.

Măsurătorile și calcularea consumului de energie nu ajung însă la cifre riguros exacte din mai multe motive. Chiar la indivizi normali, după trecerea prin stomac și intestine există o pierdere de 10—15% față de alimentele luate. La fel sunt deosebiri însemnate după digestibilitate și după modul de preparare și de prezentare al alimentelor. Glucidele sunt digestibile în proporție de 90—100%, grăsimile 90—97%, iar albuminele 64—90%. Albuminele animale sunt mult mai ușor asimilabile decât cele vegetale.

Dastre și Florescu au spus pe drept că nu trăim din ce ingerăm, ci din ce digerăm. Aci intervin în primul rând obiceiurile și preferințele culinare care variază dela popor la popor. Popoarele meridionale consumă relativ mai multe glucide iar cele nordice mai multe albumine. De aici decurg pentru organism asimilări diferite și deci foloase diferite.

Pe de altă parte, organismul nu este o simplă bombă calorimetrică. In organism reacțiile chimice de oxidare sau de scisiune se petrec la o temperatură relativ joasă, de $+37^0 - +38^0$, dar sunt ajutate de fermenți, catalizatori și vitamine. La fel intervin, într'un sens greu de stabilit, fenomene chimice în legătură cu remobilizarea rezervelor, cu utilizarea și cu eliminarea lor.

Mai sunt și alte dificultăți foarte importante. Este imposibil de apre-

ciat dacă hrana este folosită total sau parţial în ziua luării ei. Lucrurile se petrec ca şi când ea ar fi folosită numai după un oarecare interval.

Calculul exact al alimentelor se poate face doar global, dar nu în parte. Niciodată nu este identică seria de acţiuni ale aceluiaşi individ dela o zi la alta şi nici nu se poate repartiza cu precizie pe aceste diverse acţiuni globalul energiei consumate în 24 ore.

Dar mai presus de toate aşa cum se ştie dela I. P. Pavlov randamentul energetic este determinat de starea sistemului nervos. Centrii nervoşi superiori din emisfere reglează echilibrul neuro-vegetativ şi hormonal.

Toate aceste fapte ne explică dece, dela o zi la alta, intervin oscilaţii în digestie, asimilare, metabolism, eliminare. La fel intervin, sigur şi inevitabil, deosebiri în compunerea şi folosirea alimentelor naturale sau preparate.

Consumul energetic general la un sportiv cuprinde:

1. Consumul de repaos (metabolismul de bază)
2. „ de activitate obişnuită
3. „ specific dinamic
4. „ după temperatură şi climă
5. „ de efort sportiv.

Consumul caloric după felul sportului

Autorii sovietici au studiat amănunţit sportivi bine antrenaţi, ca maeştri ai sportului şi sportivi fruntaşi a căror greutate corporală era cea optimă. Dat fiindcă un asemenea sportiv îşi execută exerciţiile cu un maximum de intensitate, ar trebui ca şi consumul de energie să fie maxim. Dar pe de altă parte, fiind vorba de oameni extrem de bine antrenaţi, consumul de energie suferă cu timpul o oarecare atenuare. Dimpotrivă, la cei neantrenaţi, consumul este mai mare deşi intensitatea exerciţiului este mai mică.

Cifrele din tabloul următor arată valori apropiate de mărimea maximă a energiei ce se poate cheltui în cursul diferitelor probe sportive. Aceste cifre traduc specificul diferitelor grupe de sporturi menţionate. Diferenţele individuale sunt apreciate la cca 25% în plus sau în minus faţă de cifrele din tablou.

Pentru sportive, diferenţele sunt în minus de 15—20% faţă de sportivi, intensitatea metabolismului fiind relativ mai mică la femei decât la bărbaţi.

Pentru unele sporturi (scrimă, tir, schi) consumul real poate fi încă mai mic. Aci intervin însă şi diferenţe individuale sau de moment, greu de măsurat: viteza, efortul, încordarea, mişcări suplimentare, etc.

La fel, în jocurile de echipă, intervin mari deosebiri din cauza rolului ce revine fiecărui jucător, tacticii variabile a adversarului, eventualelor intemperii, încordării jocului, etc.

Deaceea cifrele indică doar aproximativ consumul maximal corespunzător. Deasemeni nu este menţionată durata în secunde ori minute a celor mai multe dintre probe. Unele sunt foarte scurte şi consumul respec-

Consumul de energie specific feluritelor ramuri sportive exprimat în calorii mari (Farfel și Livșiț).

Proba	Distanța	Calorii
Alergările	100 m.	35
	200 m.	70
	400 m.	100
	800 m.	130
	1.500 m.	170
	3 000 m.	280
	5.000 m.	450
	10.000 m.	750
	cursă de o oră	1.200
	30.000 m.	1.800
Maraton	42.195	2.500
Mers sportiv	5 km.	350
	10 km.	600
	20 km.	1.000
	50 km.	2.300
Schi	10 km.	900
	20 km.	1.700
	30 km.	2.400
	50 km.	4.000
Patinaj	500 m.	80
	1.000 m.	110
	5.000 m.	200
	10.000 m.	350
Innot	100 m.	100
	200 m.	140
	400 m.	200
	1.000 m.	500
Mare fond	una oră	4.000
Yole	200 m.	30
	500 m.	80
	1.000 m.	110
	5.000 m.	230
	10.000 m.	430
	20.000 m.	740
	50.000 m.	1.300
Canotaj	1.500 — 2.000 m.	250—300
	o oră	1.200
Alpinism	o oră urcare	600—800
	„ „ coborire	300—400
Hochei	pe tot jocul	1.200
Fotbal	„ „ „	1.500
Baschet	„ „ „	900
Volei	1 minut	10
Tenis	60 minute	900
Box	3 reprize	100—200
Lupte	întreaga partidă	400

tiv e minim faţă de cel de 24 ore. Incă mai mici pot fi cifrele pentru aruncări, sărituri, etc.

Pentru gimnastică, eliminând din timp pauzele dintre exerciţii, reese că timpul efectiv lucrat într'o zi poate să nu depăşească 30 minute. In restul zilei se mai fac diferite acţiuni de efort mijlociu, necesare în pregătirile obişnuite. Consumul corespunzător poate fi apreciat cam la jumătate din consumul zilnic pentru o activitate musculară mijlocie.

Pentru orele de antrenament, după intensitatea acestuia, ca şi pentru competiţii sportive, se mai adaugă după specificul sportului, anotimp şi condiţii climaterice, încă 1.500—4.500 calorii.

Adunând cele trei cifre, rezultă 4.200—7.000 calorii, uneori chiar mai mult pentru intervalul de 24 ore.

Intrucât fruntaşii sportivi depun şi o muncă profesională în producţie, care deasemenea necesită un consum de energie, vom adăuga la caloriile necesare efortului sportiv, pe acelea necesare consumului de energie în producţie după formula : Raţie de producţie + Raţie de sport.

Acest plus de calorii va fi acordat conform tabloului :

Intensitatea efortului	Profesiunea	Consumul de calorii în munca profesională
Mic	Tipograf, croitor, desenator, miliţian, cizmar, tractorist, etc.	1.000
Mijlociu	Mecanic, tâmplar, strungar, lăcătuş, etc.	1,300
Intens	Pietrar, dulgher, tencuitor, zidar, muncitor agricol, hamal, fierar, profesor de educaţie fizică, antrenor sau instructor sportiv	1,600
Foarte intens	Miner, tăetor de lemne, brutar, turnător, laminor, cosaş cu mâna, etc.	2,000

Foarte important este să se ţină seama, mai ales pentru cei care vin din producţie, de nevoia existentă, cel puţin la început, de un număr de calorii relativ mai mare.

Categoria I-a (cca 5.000 cal.)	Categoria II-a (cca 6.000 cal.)	
Auto moto	Atletism	Alpinism
Bobsleigh	Baschet	Box
Călărie	Fotbal	Patinaj
Şah	Handbal	Ciclism
Scrimă	Rugbi	Haltere
Tir	Gimnastică	Lupte
Vele	Oină	Natatie
	Tenis	Patinaj
	Cantonamente	Schi
	Cursuri de antrenori	Concursuri

După observațiile și studiile cercetătorilor noștri, în condițiile noastre practice, se pot adopta ca utile următoarele împărțiri pe sporturi și rații calorice :

Consumul în competiții sportive

Bâcov spune că la baza modificărilor fiziologice petrecute în organismul sportivului, mai ales la competiții, se află cortexul cerebral care influențează celelalte funcții ale organismului — deci și metabolismul.

Se știe că pentru însușirea deprinderilor motrice, variabilitatea și complexitatea reacțiilor materiei în legătură cu situația schimbătoare a mediului extern și starea organismului necesită — după Timofeev — o automatizare și o întărire a mișcărilor complexe, coordonate. Aceeași întărire prin educare e necesară și pentru acordul deplin dintre efortul muscular și suportul său metabolic.

I. P. Pavlov a arătat că rolul atribuit eredității este neîntemeiat și a demonstrat influența mediului exterior asupra tuturor proceselor din organism. Reglarea metabolismului de către centrii nervoși superiori se face deasemeni în legătură cu ambianța.

Desvoltarea calităților fizice, desfășurându-se — după Crestovnicov — conform legilor reflexelor condiționate, suportul lor metabolic va urma în mod obligator aceeași evoluție. Aceasta implică o mai bună sincronizare a tuturor aparatelor, organelor și țesuturilor care participă la efortul neuro-muscular.

Rolul principal revine centrilor corticali ai sistemului nervos central.

Eficiența procesului de însușire a deprinderilor motrice, a steriotipului dinamic, depinde în mare măsură de tipul activității nervoase a fiecărui sportiv. Pavlov a arătat că aci trebue ținut seama de forța, mobilitatea, de echilibrul proceselor nervoase, precum și de caracterul relațiunilor reciproce dintre sistemul de semnalizare I și II. Precizând tipul de activitate nervoasă, antrenamentul va fi și mai bine individualizat.

Individul fiind un tot integrat, ceeace se câștigă în perfecționarea steriotipului dinamic se reflectă asupra tipului de activitate nervoasă, perfecționându-l în ceeace privește forța proceselor, echilibrul și mobilitatea.

Cifre exact individualizate sunt greu de obținut deoarece fiecare organism își are particularitățile sale. Consumul se mărește în raport cu intensitatea încordării nervoase în timp ce efortul însuși poate fi relativ mai mic decât în cursul unui antrenament premergător, foarte susținut.

Starea dinainte de start și încordarea din timpul concursului cer ca efortul neuro-muscular să fie liber, să se îndeplinească în toată amploarea sa. Din această cauză, efortul digestiv și cel metabolic trebue reduse la minimum, adică se vor folosi numai glucide, lichide și eventual sarea obișnuită (NaCl) pe măsura consumului și eliminărilor (vezi Dietetica).

Consumul de recuperare

După concursuri, după un antrenament intens, organismul are de înlocuit, prin consum, pierderile suferite.

Trebue refăcute rezervele strict necesare din miocard şi din ceilalţi muşchi, cele din sistemul nervos, ficat, etc. Trebue reconstituite — după Abricosov — elementele uzate din ţesuturi.

Pierderile suferite pot fi înlocuite cu rapiditate din cauză că, după concurs, efortul neuro-muscular este redus şi deci şi consumul de energie este redus.

Vitaminele sunt şi ele necesare, în cantitate destul de mare, în organismul sportivului.

★

Insuşirea unei atitudini ştiinţifice faţă de problema alimentaţiei s'a dovedit a fi de o importanţă decisivă pentru sporturi, în primul rând fiindcă printre factorii cei mai importanţi de care depinde „forma sportivă" este hrana, dar aceasta, adeseori nu este suficient de bine calculată.

Este drept că acest lucru este destul de greu de realizat fiindcă în cale stau multe dificultăţi metodologice care îngreunează un calcul riguros ştiinţific pentru condiţii ca cele ale vieţii omeneşti. Organismul uman nu poate fi analizat întocmai ca un motor.

Tocmai pentru aceste dificultăţi observaţiile făcute la sportivi fiind relativ cele mai exacte de care dispune astăzi ştiinţa, au o valoare ştiinţifică de prim plan şi sunt citate în toate tratatele de fiziologie umană. Motivul e simplu : aci există probe, criterii de o excepţională precizie ca randamentul sportiv aşa cum reiese din fişa de antrenament completată cu jurnalul de autocontrol, sub observaţia antrenorului, sub supraveghere şi interpretare medicală. Se pot aduna astfel observaţii ştiinţifice de cea mai mare valoare, pentrucă randamentul neuro-muscular în sporturi este încă mai fin diferenţiat decât în orice altă muncă fizică umană.

Antrenamentul de iarnă al alergătorului

L. S. Homencov
Antrenor de stat la atletism

Realizarea marilor rezultate sportive la alegere este cu neputinţă fără folosirea iernii pentru pregătirea fizică fundamentală şi pentru antrenament. Antrenamentul în tot cursul anului este baza desvoltării şi a succeselor sportivului. In timpul iernii, alergătorul trebue să se antreneze tot atât de sistematic ca şi vara. Fără aceasta este de neconceput o adevărată cultură a antrenamentului.

Experienţa ne învaţă că iarna alergătorul are toate posibilităţile pentru continuarea antrenamentului, în aşa fel încât la începutul sezonului de vară să intre pe pista de sgură complet pregătit din punct de vedere fizic şi tehnic.

In cursul ultimilor doi ani, mulţi atleţi, printre care alergători sovietici fruntaşi, au acordat o mare atenţie şedinţelor de antrenament în aer liber. Datorită antrenamentului din tot cursul anului, mulţi dintre ei au obţinut mari succese, stabilind în cursul anului 1951 noi recorduri unionale şi mondiale.

In timpul iernii, multe secţii sportive şi comitete pentru cultură fizică şi sport au organizat cu mare succes concursuri de alergări pe distanţe scurte, pe stadioane, terenuri sportive şi aleile parcurilor.

Antrenamentul în aer liber întăreşte organismul sportivului, îl face mai capabil de lucru şi mai călit, iar toate acestea contribue la desvoltarea fizică multilaterală care este baza creşterii performanţelor sportive.

Observaţiile medicale făcute asupra alergătorilor care se antrenează în condiţile iernii ne arată influenţa pozitivă a acestui antrenament asupra organismului. Deobicei, la sportivii care se antrenează în timpul iernii se observă o creştere a capacităţii vitale a plămânilor, micşorarea frecvenţei pulsului, mărirea conţinutului de hemoglobină în sânge şi alte fenomene pozitive apărute în organism în urma unui antrenament corect şi în timpul verii.

Şedinţele în aer liber, călind organismul, îl fac mai rezistent la răceli. Datorită şedinţelor din cursul iernii, sportivii îşi menţin gradul de antrenament, păstrează şi desvoltă şi mai mult calităţile fizice şi moral-volitive formate în perioada antrenamentului de vară.

In perioada de iarnă (pregătitoare) a antrenamentului, alergătorii

trec la alte forme de activitate. Apelând la exerciţii fizice variate, cu caracter general şi special, care au ca scop perfecţionarea multilaterală fizică şi tehnică, alergătorii îşi îmbunătăţesc şi îşi desvoltă calităţile şi deprinderile necesare perfecţionării sportive continue.

In perioada de iarnă a antrenamentului, alergătorii trebue să se pregătească în vederea realizării celor mai mari succese sportive în perioada de vară (fundamentală).

Sarcinile de bază ale alergătorului în perioada de iarnă a antrenamentului sunt următoarele:

1. Dobândirea şi ameliorarea desvoltării fizice multilaterale.
2. Educarea şi desvoltarea calităţilor fizice şi moral-volitive, a deprinderilor, cunoştinţelor şi capacităţilor necesare alergătorului.
3. Insuşirea şi perfecţionarea tehnicii alergării.

Antrenamentul de iarnă se împarte în două etape: generală şi specială.

Antrenamentul general cuprinde exerciţii de desvoltare generală, cu ajutorul cărora se formează şi se desvoltă calităţile fizice necesare: forţa, rezistenţa, viteza, îndemânarea, etc. Alergătorul execută diferite exerciţii fizice la aparatele de gimnastică, se antrenează cu mingea medicinală, cu haltere, la coardă, execută exerciţii acrobatice, joacă baschet. Acest complex de exerciţii fizice contribue la dobândirea unei pregătiri fizice multilaterale.

Antrenamentul special constă în formarea şi desvoltarea calităţilor, deprinderilor, cunoştinţelor şi capacităţilor necesare, legate de însuşirea tehnicii alergării, de perfecţionarea ei şi de desvoltarea forţei, vitezei, rezistenţei generale şi speciale în regim de viteză.

Antrenamentul de iarnă începe deobicei în Decembrie şi continuă până în Aprilie. In Aprilie, odată cu începerea perioadei crosurilor, conţinutul antrenamentului se schimbă. Şedinţele de iarnă se desfăşoară în sală şi aer liber, de trei-patru ori pe săptămână.

Antrenamentul alergătorului de viteză

Mai presus de orice, alergătorul de viteză trebue să fie puternic. Isvorul forţei sunt mai ales exerciţiile cu haltere, care sunt cele mai bune şi de neînlocuit, pentru întărirea muşchilor regiunii lombare, ai coapsei, ai centurii scapulare şi braţelor; iar toate acestea fac pe sprinter mai rapid. Greutatea halterei este de 40—50 kg. Aruncările cu ambele braţe dela piept, de după cap, smulsul cu ambele braţe, îndoirea genunchilor cu haltera după cap pe umeri ţinută cu amândouă mâinile precum şi alte exerciţii ca de pildă răsucirile cu haltere la dreapta şi la stânga, înclinarea trunchiului înainte, etc. vor fi principalele exerciţii de forţă. Exerciţiile pentru desvoltarea forţei se execută sau încet, cu puternice încordări ale musculaturii, sau în tempo rapid. Pentru a da acestor exerciţii mai multă eficacitate, trebue mărit treptat numărul exerciţiilor efectuate.

Diferitele exerciţii *cu mingile medicinale şi cu coarda* sunt pentru sprinter cele mai bune mijloace pentru desvoltarea armonioasă şi eficace a corpului şi pentru păstrarea elasticităţii lui. Exerciţiile cu mingile medicinale şi cu coarda îşi datoresc popularitatea nu numai faptului că exercită o minunată influenţă asupra desvoltării corpului, ci şi pentrucă nu sunt prea complicate şi după o scurtă pregătire ele pot fi executate atât individual cât şi în colectiv. In afară de aceasta ele sunt variate, interesante şi produc o mare satisfacţie sportivilor care le execută. De-aceea, orice alergător de sprint care acordă o mare importanţă desvoltării multilaterale, lucrează cu plăcere şi cât mai mult cu mingile medicinale şi cu coarda.

Exerciţiile cu aceste aparate sunt atât de populare încât este inutil să ne mai oprim asupra descrierii lor.

Printre cele mai bune mijloace ale antrenamentului de iarnă al alergătorului de sprint se numără şi *exerciţiile de gimnastică acrobatică şi baschetul.* Rostogolirile înainte, înapoi, în torent, rostogolirile laterale, roata, rostogolirile înainte din elan, câteva rostogoliri înainte, înapoi, stând în cap, rostogolirea înapoi până în stând pe mâini, trecerea în pod culcat şi stând — iată cele mai folositoare şi mai simple exerciţii acrobatice.

Baschetul formează o serie de calităţi fizice şi de voinţă — viteza, îndemânarea, rezistenţa, iniţiativa, capacitatea de orientare şi coordonarea precisă a mişcărilor în împrejurări complicate. Este oare nevoie ca sprinterul să joace baschet? Fără îndoială. Dar aceasta nu înseamnă că el trebue să ia parte şi la competiţiile de baschet.

Se recomandă şi este necesară folosirea diferitelor *exerciţii la aparate* în antrenamentul de iarnă al alergătorului de viteză: scara fixă, paralelele, inelele, bara. Toate acestea au ca scop desvoltarea forţei, supleţei şi îndemânării. Toate exerciţiile trebue alese în aşa fel încât să contribue la desvoltarea muşchilor a căror activitate are o deosebită importanţă în alergările de viteză.

Unul din cele mai grele şi totodată unul din cele mai folositoare exerciţii în antrenamentul alergătorului este *alergarea prin zăpadă adâncă.* Pentru a alerga 50 m. printr'o zăpadă până la genunchi este nevoie de o mare încordare a forţelor. In timpul alergării prin zăpadă adâncă alergătorul trebue să ridice cât mai sus coapsele şi să acţioneze energic cu braţele. După o astfel de alergare el trebue să se odihnească, trecând la mers liber pe cărare: apoi, alergarea prin zăpadă se repetă. Intr'un antrenament sunt suficiente trei-cinci alergări de acest fel.

Aceste antrenamente trebue îmbinate cu *plimbări pe jos,* în care se includ mersul sportiv şi alergarea uşoară pe 2—3 km., alergarea pe cărări bătătorite 50—60 m. cu accelerare, alergarea pe o pistă înclinată 60—100 m.

In antrenamentul de iarnă al alergătorului trebue să se acorde o mare atenţie şi exerciţiilor de întindere şi relaxare a muşchilor.

Scopul exerciţiilor de întindere este desvoltarea şi dobândirea unei depline mobilităţi a articulaţiilor. Mărirea mobilităţii se dobândeşte prin exerciţii corespunzătoare de întindere şi extensie, cu folosirea ajutorului

activ al partenerului şi prin exerciţii de balans cu arcuire, cu ajutorul cărora se poate mări amplitudinea mişcărilor. Executarea acestor exerciţii cere foarte multă precauţie, dat fiind că orice neatenţie poate cauza accidente.

Exerciţiile de relaxare contribue la ridicarea capacităţii de lucru a muşchilor. In timpul executării lor, musculatura trebue să rămână cât mai relaxată, iar toate mişcările trebue să fie executate numai prin efortul muşchilor relaxaţi. Cele mai simple exerciţii de relaxare sunt mişcările libere de balansare a picioarelor şi braţelor, alergarea liberă şi uşoară în tempo lent, diferite exerciţii în poziţia şezând şi culcat. Capacitatea de a alterna încordarea şi relaxarea este una din bazele acestor exerciţii.

Mulţi sprinteri sovietici nu schiază deloc, presupunând că aceasta contribue la scăderea rezultatelor la alergare. Presupunerea este cu totul nejustificată. Schiul contribue la întărirea sistemelor cardio-vascular, respirator şi nervos, ameliorează deprinderile motrice şi desvoltă rezistenţa generală. Mersul în tempo de plimbare pe un teren accidentat, coborîrile de pe dealuri sunt mijloace excelente de odihnă activă.

Dacă întregul complex al exerciţiilor mai sus arătate va fi aplicat în mod chibzuit, rezultatele muncii nu se vor lăsa aşteptate. Elementul esenţial în antrenament este priceperea de a sistematiza toate exerciţiile în aşa fel încât unul să înlocuiască pe celălalt, exerciţiul mai greu să urmeze celui mai uşor, cel mai puţin interesant să fie urmat de cel mai interesant.

La planificarea activităţii antrenamentului săptămânal, trebue să se repartizeze corect efortul la care va fi supus organismul.

Pentru săptămâna de patru antrenamente se recomandă următorul *sistem de repartizare a efortului:*

Marţi — activitate în special de tehnică, precum şi pentru desvoltarea supleţei, coordonării mişcărilor şi vitezei.

Joi — pregătire fizică generală (cu accent pe desvoltarea forţei şi vitezei).

Sâmbătă — pregătire fizică generală (cu accent pe desvoltarea forţei şi rezistenţei).

Duminică — activitate în aer liber (cu accent pe desvoltarea rezistenţei generale).

Ca exemplu de *conţinut al antrenamentului săptămânal* poate servi următoarea schemă de şedinţe:

Marţi

1. Incălzire (alergare în tempo lent între 3 şi 5 km., exerciţii pregătitoare de desvoltare generală) 25—30 min.
2. Exerciţii speciale 25—30 min.
3. Invăţarea şi perfecţionarea tehnicii alergării 50—60 min.
4. Alergare de încheiere 3—5 km.

Joi

1. Incălzire 25—30 min.
2. Exerciţii speciale 25—30 min.
3. Exerciţii cu haltera 25—30 min.
4. Sărituri atletice 20—25 min.
5. Alergare de încheiere 3—5 min.

Sâmbătă

1. Incălzire 25—30 min.
2. Exerciţii la aparate de gimnastică sau exerciţii acrobatice 40—50 minute.
3. Baschet 30—40 min.
4. Alergare de încheiere 3—5 min.

Duminică

1. Plimbare pe schi 30—40 min.
2. Alergare pe o pistă de zăpadă bătătorită. Alergare prin zăpadă adâncă. Alergare cu accelerare pe pistă înclinată.
3. Continuarea plimbării pe schi 50—60 min.

Trebue subliniat că sistemul şi schema antrenamentului săptămânal nu pot fi un standard obligator pentru toţi.

Stagnarea în desvoltare a unei anumite calităţi, lacunele în tehnică, reacţionarea diferită la eforturi şi însfârşit starea generală şi preferinţele pot şi trebue să aducă importante corectări nu numai în această schemă recomandată ci şi în planul alcătuit.

In prima etapă (Decembrie—Februarie) a antrenamentului de iarnă, exerciţiile trebue să aibă mai ales un caracter general, ţinându-se însă seamă de orientarea spre alergările de viteză.

Volumul activităţii şi caracterul executării exerciţiilor se supun regulii metodice a gradării efortului la care este supus organismul — dela un număr mic la un număr mare, dela o activitate lentă la una cu tempo susţinut, dela exerciţii executate o singură dată la repetarea lor de mai multe ori.

O atenţie deosebită trebue să se acorde activităţii de însuşire a *tehnicii alergării.*

In şedinţele în care se lucrează pentru îmbunătăţirea tehnicii trebue să se includă :

1) mers cu o ţinută bună şi cu mişcarea corectă a braţelor şi picioarelor : deasemenea, poziţia corectă a corpului ;

2) mers cu ridicarea bruscă şi înaltă pe vârf a piciorului dus înainte;

3) alergare cu paşi mărunţi, sărituri şi cu menţinerea structurii generale a poziţiei şi mişcărilor alergătorului ;

4) alergare lentă şi rapidă cu pas scurtat ;

5) alergare pe loc în tempo diferit, cu ridicarea înaltă a coapsei şi îndoirea piciorului din genunchi ;

6) mişcări de braţe stând pe loc, în tempo diferit.

Aceste exerciţii, repetate de mai multe ori şi fără încordare trebue să se termine printr'o trecere treptată, la început într'o alergare uşoară iar apoi într'o alergare accelerată lin, „neobservabil".

O deosebită atenţie trebue să se acorde perfecţionării tehnicii alergării cu startul de jos şi a capacităţii de a accelera viteza pe primii 20 m. In acest scop, în antrenament trebue să se includă alergări cu startul de jos (în mod obligator din blocuri de start) 15—20 starturi cu jumătate forţă, în limitele de 20 m.

Nu trebue să se uite că pentru un start bun trebue să se formeze şi să se desvolte *reflexul la excitantul auditiv*. Trebue să se acorde o atenţie specială formării şi desvoltării acestei calităţi indispensabile pentru sprinter.

Toate starturile trebue luate la împuşcătură sau la sunet care imită împuşcătura (lovirea unui obiect metalic, lovirea podelei cu bastonul de gimnastică) şi în cel mai rău caz la o pocnitură.

Reflexul la excitantul auditiv se formează şi se desvoltă cu ajutorul exerciţiilor speciale. Astfel, la un anumit semnal (pocnitură, lovitură cu bastonul, etc.) sportivii trebue să apuce mingea de hochei sau de tenis care se găseşte la 50—60 cm. de ei; afară de acest exerciţiu ei sunt puşi să se ridice repede, să se aşeze repede, să se culce repede, să înceapă deodată la semnal alergarea şi o serie întreagă de alte exerciţii.

In etapa a doua (Februarie—Martie) antrenamentul de iarnă suferă câteva modificări. Din conţinutul şedinţelor se exclud treptat unele mijloace ca mersul pe schi, exerciţiile la aparatele de gimnastică. Deoarece se poate considera că în această perioadă de timp sportivii au atins un anumit grad de pregătire fizică multilaterală, acum este momentul să se acorde o atenţie deosebită desvoltării şi perfecţionării calităţilor speciale, mai ales a celor necesare alergătorului de viteză, ca forţa, viteza, rezistenţa, iuţeala, supleţea, îndemânarea.

Deaceea, exerciţiile fizice folosite în etapa a doua a antrenamentului poartă un caracter special, orientat cât mai mult înspre pregătirea alergătorului de viteză: 1) exerciţii de desvoltare generală, 2) exerciţii cu aparate (mingi medicinale, corzi şi haltere), 3) exerciţii speciale, 4) baschet, 5) mers, alergare şi sărituri variate.

Aşa zisele *exerciţii speciale* ocupă un loc mare în antrenament. Acestea sunt exerciţiile care în prima etapă se foloseau cu scopul însuşirii deprinderilor tehnice (alergare cu ridicarea pronunţată a coapsei, alergare sub formă de sărituri, mişcări de braţe, etc.).

Se schimbă şi caracterul executării exerciţiilor. Numărul lor în cadrul unei şedinţe nu este mare, dar în schimb fiecare exerciţiu se repetă de multe ori, în tempo şi trebue executat absolut corect din punct de vedere tehnic. In comparaţie cu etapa precedentă a antrenamentului, se acordă mult mai multă atenţie însuşirii şi perfecţionării tehnicii.

Pe măsura însuşirii deprinderilor tehnice, alergările scurte accelerate şi alergările cu startul de jos ocupă un loc tot mai mare printre mijloacele acestui capitol.

Antrenamentele precedente au întărit suficient picioarele alergătoru-

lui, pentru ca în această perioadă să se poată începe şlefuirea tehnicii alergării. Şedinţele în aer liber cuprind tot mai multe alergări pe cărări în zăpadă bătătorită. Mersul în aer liber se înlocueşte cu alergare lentă, uniformă, având o durată de maximum 30 minute, iar pentru alergători de 400 m. — până la 50—60 minute.

Practica sportivă a confirmat necesitatea şi eficacitatea participării la concursuri în timpul iernii (Februarie—Martie). In multe oraşe se desfăşoară pe scară întinsă concursuri de alergare pe 30 şi 60 m. în sală şi pe 100 m. în aer liber. Participarea la 3—4 concursuri de acest fel va aduce numai folos alergătorilor de viteză şi va activa în mare măsură procesul de antrenament în perioada de iarnă.

★

Condiţiile de climă a regiunii de mijloc a Uniunii Sovietice permit ca antrenamentele din Aprilie să se desfăşoare în întregime în aer liber. In această lună temele şi sarcinile rămân aceleaşi ca şi în cele indicate mai sus. Antrenamentul din această etapă întăreşte mult funcţiunile organismului (mai ales activitatea sistemelor cardio-vascular şi respirator), formează rezistenţa generală şi rezistenţa în regim de viteză, pe baza căreia este posibilă activitatea ulterioară pentru ameliorarea tehnicii şi pentru desvoltarea vitezei alergării.

Mijloacele de antrenament în această etapă (primăvara) trebue să fie:

1) exerciţiile de desvoltare generală şi specială,
2) alergarea pe teren variat (crosul),
3) săriturile atletice,
4) alergarea pe 60—150 m. cu accelerare, pe pistă dreaptă şi înclinată,
5) alergarea cu startul de jos, alergarea lansată 30—50 m. (repetată).

In antrenamentul de primăvară, crosurile trebue să ocupe un loc deosebit.

In legătură cu aceasta trebue să ţinem seama de faptul că alergarea pe teren variat este unul din mijloacele cele mai preţioase în antrenamentul alergătorului de sprint. Crosul întăreşte sistemul neuro-muscular, îmbunătăţeşte activitatea circulatorie şi respiratorie. In crosuri, alergătorul trebue să înveţe să alerge liber şi neîncordat.

Tempoul primelor crosuri este uniform (pentru alergătorii de 400 m. este ceva mai ridicat decât pentru cei de 100—200 m.). In crosurile următoare, uniformitatea alergării se păstrează, însă durata creşte: pentru alergătorii de 100—200 m. dela 20 la 40 min. — iar penru cei de 400 m. — dela 30 la 60 min. La sfârşitul antrenamentului de primăvară durata alergării se reduce.

Crosul se complică atât prin intensificarea tempoului cât şi printr'o accelerare prelungită de 250—300 m. pentru alergătorii de 100—200 m., iar pentru alergătorii de 400 m. cu accelerări de 500 m., făcute la sfârşitul distanţei.

Antrenamentul de cros trebue să se termine prin două—trei antre-

namente în care alergarea liniştită alternează cu accelerări scurte; de pildă 500 m. alergare liniştită şi 100 m. cu accelerare. Durata acestor alergări este de 10—15 min. pentru alergătorii de 100—200 m. şi de 20—25 min. pentru alergătorii de 400 m. Pentru crosurile din Aprilie trebue ales un teren moale, elastic (un strat de frunze în pădure, luncă acoperită cu iarbă, etc.).

Alergarea cu accelerare se execută pe 60, 100, 150 m.; ea trebue executată liber şi uşor, acordându-se atenţie tehnicii corecte a alergării.

Alergarea pe o pistă înclinată contribue foarte mult la desvoltarea vitezei şi a libertăţii mişcărilor în timpul alergării rapide.

Alergarea repetată 30—50 m. lansat trebue executată pe o pistă de sgură sau pe un teren acoperit cu iarbă. Această alergare contribue la formarea şi desvoltarea vitezei şi a rezistenţei în regim de viteză.

Lungimea porţiunilor alergării cu accelerare şi numărul repetărilor trebue să crească în fiecare şedinţă. Aceste accelerări şi alergări repetate vor fi un mijloc de însuşire a caracterului general al alergării de sprint şi un mijloc de verificare şi corectare a tehnicii alergării.

Exerciţiile speciale (de sprint) din această etapă a antrenamentului au ca scop desvoltarea continuă a calităţilor şi deprinderilor dobândite dinainte.

Repetările şi durata (mai ales la exerciţiile de sărituri) trebue să se îmbine cu precizia executării. In timp ce se perfecţionează în tehnica alergării cu startul de jos, alergătorul nu trebue să uite de desvoltarea vitezei la excitantul auditiv.

Schema de mai jos poate servi drept exemplu al *conţinutului antrenamentului* în această etapă:

Marţi

1. Alergare liniştită 3—5 min.
2. Exerciţii de desvoltare generală şi speciale 25—30 min.
3. Sărituri atletice 15—20 min.
4. Cros.

Joi

1. Alergare liniştită 3—5 min.
2. Exerciţii de desvoltare generală şi speciale 25—30 min.
3. Alergare cu accelerare pe o pistă dreaptă şi pe o pistă înclinată 15—20 min.
4. Sărituri atletice 10—15 min.
5. Alergare liniştită 3—5 min.

Sâmbătă

1. Alergare liniştită 3—5 min.
2. Exerciţii de desvoltare generală şi speciale 25—30 min.

3. Alergare cu accelerare, alergare cu startul de jos, alergare repetată pe o pistă dreaptă — lansată, 25—30 min.
4. Alergare liniştită 3—5 min.

Duminică

1. Alergare liniştită 3—5 min.
2. Exerciţii de desvoltare generală şi speciale 25—30 min.
3. Cros.

Antrenamentul alergătorului de demi-fond şi fond

Alergarea de demi-fond şi fond face parte din categoria exerciţiilor fizice în care activitatea aparatului neuro-muscular şi a sistemelor cardio-vascular şi respirator atinge aproape nivelul maxim. In afară de calităţile de voinţă, succesul în această probă atletică este determinat de desvoltarea vitezei, a rezistenţei, forţei, îndemânării şi supleţei alergătorului.

Sarcinile antrenamentului alergătorilor de demi-fond şi fond şi mijloacele pentru rezolvarea acestor sarcini sunt foarte variate. Aici, mai mult ca în oricare altă probă atletică, antrenamentul este eficace numai dacă se desfăşoară fără întrerupere, în mod constant şi dacă efortul la care este supus organismul este sistematic şi de intensităţi diferite.

Prima etapă (Decembrie-Februarie) a antrenamentului de iarnă are ca scop general atingerea unui anumit nivel în pregătirea fizică multilaterală. In această perioadă, antrenamentul nu se deosebeşte de antrenamentul alergătorului de viteză.

In a doua etapă a antrenamentului (Februarie—Martie), şedinţele se desfăşoară numai în aer liber.

Schema model a *conţinutului antrenamentului* săptămânal:

Marţi

1. Alergare liniştită 5—10 min
2. Exerciţii de desvoltare generală care se alternează cu alergare uşoară 30—40 min.
3. Alergare liniştită: pentru demi-fondişti 30 min., pentru fondişti 50—60 min.

Joi

1. Alergare liniştită 5—10 min.
2. Exerciţii de desvoltare generală şi speciale 30—40 min.
3. Alergare alternată. Alergătorii de demi-fond parcurg 5×200 m. în 34—35 secunde pe 200 m., după fiecare porţiune urmând o alergare liniştită de 100 m., care constitue odihna între două porţiuni de 200 m. In cursul următoarelor două luni de antrenament, alergătorul trebue să ajungă să repete de 10 ori alergarea de 200 m. în cursul unui antrenament. Pentru alergătorii de fond, alergarea de 200 m. se repetă la început de 10 ori şi se ajunge până la urmă la 15 repetări.

Sâmbătă

Conţinutul antrenamentului din prima zi (Marţi).

Duminică

Conţinutul antrenamentului din ziua a doua (Joi).

Perioada *antrenamentului de primăvară* (Aprilie) este decisivă în pregătirea alergătorului pentru activitatea următoare, legată de încordări maxime.

In această perioadă, mijloacele fundamentale sunt: 1) crosurile (alergarea pe teren variat), 2) alergarea repetată, 3) alergarea alternată.

Inaintea fiecărei şedinţe, alergătorul trebue să se încălzească bine. In acest scop el trebue la început să alerge în tempo lent 1500—2000 m. Apoi va executa exerciţii de desvoltare generală şi cu caracter special. După această încălzire de 20—25 minute, se poate trece la antrenamentul de bază.

Programul săptămânal al *şedinţelor de antrenament* va fi aproximativ următorul:

Marţi

Cros în pădure: pentru alergătorii de demi-fond 20 min., pentru alergătorii de fond 30 min. In timpul pregătirii lunare, durata crosurilor trebue să crească treptat de două ori.

Joi

Alergarea a 100 m. de şase ori cu startul de sus. Viteza de parcurgere a fiecărei sute — 15—16 sec. Intervalul de odihnă între alergări — 5 min. In timpul pregătirii lunare numărul alergărilor trebue să atingă până la 10 de şedinţă pentru demi-fondişti şi până la 15 pentru fondişti. Intervalele de odihnă oscilează între 5 şi 10 minute.

Sâmbătă

Alergarea a 200 m. de 10 ori. Viteza parcurgerii fiecărei porţiuni de 200 m. este de 32—33 sec. După fiecare alergare se mai parcurge 100 m. în tempo liniştit. Această alergare liniştită este odihna între porţiunile parcurse în viteză. In cursul unei luni, numărul acestor alergări trebue să atingă până la 15 de şedinţă pentru alergătorii de demi-fond şi până la 20 pentru alergătorii de fond.

Duminică

Pentru alergătorii de demi-fond conţinutul antrenamentului din prima zi (Marţi). Alergătorii de fond aleargă de 5—6 ori câte 400 m. cu o viteză de 70—72 sec. pe fiecare porţiune de 400 m. După fiecare alergare urmează alergarea liniştită pe 200—300 m. care este dealtfel odihna. In curs de o lună, numărul alergărilor într'o şedinţă trebue să ajungă până la 15.

Antrenamentul alergătorului de garduri

Antrenamentul de iarnă al alergătorului de garduri în *prima etapă* (Decembrie—Februarie) are în general ca scop atingerea unui anumit nivel al pregătirii fizice multilaterale.

In această etapă alergătorii de garduri se antrenează după programul alergătorilor de viteză, cu excepţia intervenţiei câtorva particularităţi în aplicarea mijloacelor de antrenament:

a) la folosirea exerciţiilor de gimnastică trebue să se pună în general accentul pe exerciţiile în care centura scapulară a atletului este stabilă (fixată în sprijin) iar jumătatea de jos a trunchiului se găseşte în mişcare, executând diferite variante de balans. Pentru alergătorul de garduri, aparatele cele mai bune sunt paralelele şi bara;

b) pentru desvoltarea îndemânării şi a hotărîrii trebue folosite cât mai mult diferitele sărituri de gimnastică, cu sprijin şi acrobatice fără sprijin;

c) capitolul exerciţilor de elasticitate, pentru alergătorii de garduri, trebue lărgit prin exerciţii care asigură o maximă amplitudine a depărtării picioarelor (atât în direcţia înainte-înapoi cât şi lateral);

d) exerciţii cu haltere şi cu alte îngreuieri (saci cu nisip) precum şi diferite sărituri atletice repetate, care trebue să asigure desvoltarea forţei picioarelor alergătorului de garduri.

Activitatea de tehnică a alergătorilor de garduri se desfăşoară în două direcţii:

1) desvoltarea supleţei, îndemânării şi îmbunătăţirea coordonării mişcărilor prin folosirea exerciţiilor speciale, cu scopul pregătirii în vederea activităţii următoare, care constă în însuşirea directă a tehnicii trecerii gardurilor;

2) perfecţionarea alergării pe plat.

In etapa a doua, specială, a antrenamentului de iarnă (Februarie—Martie) sarcinile desvoltării şi perfecţionării calităţilor speciale ale alergătorului de garduri trec pe primul plan.

Activitatea suplimentară a alergătorului de garduri se compune din următoarele:

a) exerciţii speciale, în care supleţea, îndemânarea, capacitatea de coordonare a mişcărilor se manifestă simultan, cu aplicarea la tehnica alergării de garduri;

b) activitatea pentru însuşirea tehnicii trecerii gardurilor şi a tehnicii startului de jos;

c) exerciţii pentru întărirea forţei picioarelor;

d) activitatea pentru dobândirea unei bune rezistenţe generale.

Trecerea dela mijloacele care asigură în prima etapă desvoltarea generală a supleţei, îndemânării şi coordonării mişcărilor la activitatea directă de însuşire a tehnicii alergării de garduri se face în a doua etapă, prin includerea succesivă în antrenament a diferitelor exerciţii speciale, de pildă, în următoarea ordine:

1) exerciţii speciale culcat, şezând, stând pe loc (fără gard);

2) exerciţii speciale în care aparatul este gardul;

3) exerciţii din mers şi din alergare uşoară pe lângă gard;
4) exerciţii de trecere a gardului, cu startul de sus;
5) trecerea gardului cu startul de jos.

Această succesiune a exerciţiilor speciale trebue păstrată nu numai în procesul antrenamentului pe drumul de trecere dela pregătirea generală la cea specială ci şi în fiecare lecţie de însuşire a tehnicii alergării de garduri.

Sarcinile de bază şi mijloacele *antrenamentului de primăvară* (din Aprilie) la alergătorul de garduri vor fi aceleaşi ca şi la alergătorul de viteză.

In acest timp, activitatea suplimentară a alergătorului de garduri se compune din exerciţii speciale şi învăţarea tehnicii trecerii peste un gard. Şedinţele de „tehnică" se încheie cu cros şi cu exerciţii speciale. Schemele antrenamentelor săptămânale vor fi aceleaşi ca şi pentru alergătorii de viteză, cu excepţia particularităţii despre care am vorbit mai sus.

Cartea de atletism, un ajutor prețios în munca antrenorilor și instructorilor

de Baruch Elias
din Serv. metodicei sportive CCFS

Numărul cărților de sport care au apărut înainte de 23 August 1944 în țara noastră era deadreptul infim. Ca și pentru celelalte sporturi și numărul cărților de atletism era extrem de mic, mai ales că atletismul intra, pe atunci, în așa zisa categorie de „sporturi minore".

Dar după ce poporul nostru, mulțumită ajutorului frățesc dat de glorioasa Armată Sovietică, a reușit să frângă lanțurile robiei fasciste și să-și clădească, condus de Partidul său, o viață nouă lipsită de exploatare, perspective noi și largi s'au deschis în fața neînfricaților constructori ai socialismului din țara noastră. Astfel și mișcarea de cultură fizică și sport a cunoscut o nouă desvoltare, atât prin creșterea caracterului ei de massă cât și prin îmbunătățirea necontenită a nivelului tehnic sportiv.

Răspunzând sarcinilor trasate de Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R., din 26 Iunie 1949, Editura Cultură Fizică și Sport a editat cărți și broșuri în legătură cu problemele culturii fizice, care au dat o nouă orientare și un nou conținut acestei activități.

Cărțile apărute împărtășesc experiența bogată a sportului sovietic, cel mai înaintat din lume și cunoștințele celor mai buni specialiști din țara noastră.

Aceste lucrări contribue la creșterea caracterului de massă al culturii fizice și sportului din țara noastră, la creșterea măestriei sportive a sportivilor noștri clasificați și deasemeni, la desvoltarea și îmbunătățirea continuă a procesului de instruire și antrenament, și a măestriei pedagogice.

Vrem să insistăm în acest articol asupra sprijinului prețios pe care-l dă cartea în activitatea instructorilor și antrenorilor de atletism, atât pentru organizarea muncii de instruire-antrenament cât și pentru creșterea măestriei pedagogice.

Editura Cultură Fizică și Sport a rezervat atletismului un număr considerabil de lucrări. Din cele 275 titluri și 825.000 volume câte au fost tipărite până în prezent, un număr de 52 titluri și 156.000 volume vorbesc despre atletism.

La prima vedere s'ar părea că acest număr este prea mare și că deci ar exista o oarecare disproporție față de celelalte ramuri de sport.

Totuşi, dacă ţinem seama că atletismul cuprinde de fapt trei categorii de exerciţii (alergări, sărituri şi aruncări) şi că fiecare categorie este practicată de mii de sportivi, vedem că numărul cărţilor de atletism apărute nu este decât aparent în disproporţie cu cele pentru alte ramuri de sport.

Lucrările apărute pot fi grupate în diverse categorii, în raport cu cititorii cărora se adresează.

Astfel, pentru începători s'au tipărit: Colecţia învaţă singur, Colecţia G.M.A., Colecţia Biografiilor sportive (N. Caraculov, N. Dumbadze, E. Secenova).

Pentru sportivii avansaţi există o colecţie de broşuri pe probe (lucrările antrenorilor sovietici G. Vasiliev, N. G. Ozolin, D. P. Ionov) ca şi o serie de cărţi adresate celor ce se pregătesc să concureze la probe combinate: Calea spre poliatlon, V. Volcov, Probe combinate feminine, L. Borodina.

Instructorilor voluntari le este adresată în mod special lucrarea lui V. Diacicov: Invăţarea exerciţiilor de atletism.

De mare folos în ridicarea măestriei sportive în atletismul nostru sunt cele două lucrări de bază: Antrenamentul atletului de N. G. Ozolin şi „Atletism" de L. S. Homencov şi A. Stepancionoc.

In afară de acestea au mai apărut o serie de lucrări propagandistice care se adresează masselor largi de cititori cum ar fi Atletismul sovietic de V. Mihail, Matchul Prieteniei, etc.

Analizând în linii mari fiecare din aceste categorii de lucrări avem de făcut următoarele observaţii:

Colecţia „Invaţă singur" se adresează începătorilor. Pentru atletism s'au tipărit broşurile: Invaţă singur marşul şi alergarea (G. Vasiliev), Invaţă săritura în înălţime şi lungime (N. G. Ozolin), Invaţă singur să arunci departe (A. A. Ter. Ovanesian).

Prin aceste lucrări începătorul ia primul contact cu cartea de atletism găsind expuse aci problemele de tehnică şi antrenament care-l interesează. Conţinutul lucrărilor este excelent şi îşi atinge scopul urmărit.

Colecţia G.M.A., cuprinde două broşuri: o traducere „Atletismul în Complexul G.T.O." (L. S. Homencov) si o lucrare originală „Treceţi normele de atletism ale complexului G.M.A.".

Prima lucrare este o sinteză reuşită a atletismului, aşa cum este înţeles în cadrul sistemului sovietic de educaţie fizică. Cititorul va înţelege problemele de antrenament, de învăţarea tehnicii şi va folosi foarte eficace kinogramele care însoţesc textul.

Cea de a doua lucrare, „Treceţi normele de atletism ale complexului G.M.A." se adresează aspiranţilor G.M.A. şi conţine indicaţii preţioase pentru pregătirea şi trecerea normelor de atletism.

Atât prima cât şi a doua lucrare vin şi în ajutorul instructorilor în ceeace priveşte organizarea muncii de instruire în cadrul colectivelor sportive.

Lucrările „Drumul spre record" (N. Dumbadze), Nicolai Caraculov (Chedrov) şi „Poveste despre o sportivă sovietică" (E. Simonov) — viaţa

Evgheniei Secenova — conţin descrierea carierei sportive a acestor trei mari figuri ale atletismului sovietic.

Câtă deosebire între vieţile romanţate ale vedetelor prezentate de burghezie şi povestirea simplă a întâmplărilor din viaţa de muncă şi sport a ucenicului mecanic Nicolai Caraculov care la fel ca milioanele de tineri sovietici se întrecea cu prietenii săi la schi sau cros în cadrul complexului G.T.O. pentru ca încet dar cu perseverenţă să evolueze spre măestrie. Cărţile au şi un bogat conţinut tehnic; în special lucrarea „Drumul spre record" foloseşte instructorilor şi chiar antrenorilor prin rezolvarea concisă pe care o dă multor probleme.

A apărut deasemenea „Victoria Voinţei" de Frantisek Kozik, în care găsim descrierea vieţii de muncă şi de succese a lui Emil Zatopek, recordman mondial şi triplu campion olimpic.

Editura Cultură Fizică şi Sport pune la dispoziţia sportivilor avansaţi încă o serie de lucrări pe probe — cum sunt:

Alergările de fond şi demifond (G. V. Vasiliev şi D. P. Ionov), Săritura în lungime şi triplu salt (N. G. Ozolin), Aruncarea suliţei şi a ciocanului (G. V. Vasiliev), Aruncarea greutăţii şi a discului (G. V. Vasiliev), Alergări pe distanţe scurte (L. S. Homencov), Săritura în înălţime (I. Iliasov), Săritura cu prăjina (V. Diacicov).

Au apărut şi lucrări care se ocupă cu studiul probelor combinate. Astfel „Calea spre poliatlon" de V. Volcov şi „Probe combinate feminine" de Lidia Borodina, constitue un îndreptar de pregătire multilaterală a atleţilor, cuprinzând în acelaşi timp metodele şi mijloacele care duc la rezolvarea problemelor participării cu succes la pentatlon şi decation. Aceste cărţi conţin deasemeni numeroase indicaţii chiar pentru antrenamentul fiecărei probe în parte.

Începutul unei alte categorii de lucrări o constitue „Învăţarea exerciţiilor de atletism" de V. Diacicov. In ea ne sunt descrise sub formă de lecţii, diverse exerciţii metodice pentru învăţarea probelor atletice. Lucrarea conţine experienţa proprie a cunoscutului antrenor V. Diacicov

Lucrările de bază care aduc un mare folos desvoltării mişcării atletice la noi sunt:

— Antrenamentul atletului de N. G. Ozolin.

— Atletism de L. S. Homencov şi A. Stepancionoc.

Lucrarea „Antrenamentul Atletului" apărută numai la câteva luni după ediţia sovietică a fixat pentru atletismul nostru, bazele antrenamentului ştiinţific. Scrisă la un înalt nivel tehnic ea se adresează profesorilor de educaţie fizică, antrenorilor şi instructorilor de atletism, dar foloseşte în acelaşi timp şi tehnicienilor altor ramuri sportive. Ea cuprinde rezolvarea multor probleme legate de planificarea ştiinţifică a antrenamentelor pe ani, perioade şi cicluri; conţinutul lecţiilor de antrenament şi ordinea desfăşurării lor, analiza calităţilor fizice şi moral-volitive, metodele desvoltării lor şi diverse planuri şi programe de antrenament pe probe.

Lucrarea Atletism de L. S. Homencov şi A. Stepancionoc constitue un îndreptar foarte folositor pentru munca secţiilor de atletism ale colectivelor sportive. Majoritatea problemelor ce trebue rezolvate într'o secţie de atletism sunt tratate amănunţit în această carte. In afara expunerii problemelor organizatorice, ea cuprinde şi descrierea tehnicii

probelor atletice însoţită de numeroase kinograme ale celor mai buni atleţi sovietici.

De mare folos este acea parte a lucrării care cuprinde indicaţiile metodice de învăţare a tuturor probelor atletice, legate de antrenamentul în vederea obţinerii de performanţe înalte.

Deasemeni capitolul privitor la antrenamentul de iarnă, în aer liber, va da curaj şi iniţiativă antrenorilor noştri în folosirea acestei metode noi a specialiştilor sovietici, care constitue un factor de mare importanţă pentru creşterea măestriei sportive.

Kinogramele cuprinse în această lucrare sunt de un real folos antrenorilor, instructorilor şi chiar sportivilor noştri.

Proporţional cu numărul lucrărilor originale cel al traducerilor sovietice este mult mai mare. Acesta este un fapt pozitiv, căci ne dă posibilitatea să folosim şi pe această cale experienţa marilor maeştri şi antrenori sovietici. Se pune însă problema ca şi fruntaşii atletismului nostru (maeştrii Zeno Dragomir, Söter, Raica, Lia Manoliu) precum şi antrenorii de frunte să împărtăşească tineretului din experienţa lor, iar Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lângă Consiliul de Miniştri, Comisia Centrală de Atletism şi Editura Cultură Fizică şi Sport să-i ajute şi să-i stimuleze în această direcţie.

Dintre lucrările originale apărute citez lucrarea „Matchul Prieteniei", care prezintă matchul dintre echipele reprezentative ale U.R.S.S. şi R.P.R., şi concursurile româno-sovietice ce au avut loc cu ocazia lunii prieteniei româno-sovietice. Lucrarea tratează problemele sub aspect tehnic general, cuprinzând şi comentarii asupra rezultatelor obţinute. Lucrarea se adresează tuturor celor ce se interesează de problemele atletismului şi în acelaşi timp popularizează acest sport în massele celor ce muncesc.

Lucrarea „Atletismul sovietic" de V. Mihail prezintă caracteristicile generale ale atletismului sovietic, concepţia modernă ştiinţifică, drumul spre performanţă care este condiţionat de caracterul de massă al mişcării sovietice de cultură fizică. Deasemenea ajutorul acordat atletismului de Partidul Comunist al Uniunii Sovietice. Ea cuprinde rezultatele tehnice obţinute de atleţii sovietici în principalele concursuri internaţionale, rezultate care arată creşterea valorii atletismului sovietic. Cartea a apărut în săptămâna care a precedat Matchul Prieteniei din 1950, fapt care a dus la o popularizare şi mai mare a atleţilor şi atletismului sovietic, cel mai avansat din lume.

In acest domeniu „Atletism, Organizarea concursurilor" este prima lucrare originală cu caracter ştiinţific apărută la noi. Tratează aspectele numeroase ale organizării concursurilor, fiind un preţios îndreptar în munca activiştilor din cadrul secţiilor de atletism şi în special a arbitrilor.

In ediţia a II-a a acestei lucrări s'au înlăturat o serie de lipsuri de care păcătuia prima ediţie, care dădea soluţii organizatorice numai pentru marile concursuri nu şi pentru cele din colective sau dela sate. Cartea are meritul că rezolvă în bună măsură problemele organizatorice ale

concursurilor de atletism şi dă în acelaşi timp indicaţii privitoare la munca arbitrilor.

O altă lucrare originală „Crosul" de V. Firea şi G. Florian. Tovarăşul Firea Victor este astfel primul dintre atleţii fruntaşi care dă în acest fel un preţios ajutor tineretului în practicarea atletismului. In lucrare sunt descrise pe larg acţiunile necesare în vederea unei juste pregătiri pentru participarea la crosuri.

Astfel, autorii se ocupă de problemele organizatorice, de arbitraj şi întocmirea clasamentelor. In capitolele de tehnică, antrenament, regimul sportivului, în special în preajma şi în ziua crosului, comportarea în timpul cursei, maestrul sportului V. Firea îşi împărtăşeşte propria-i experienţă. Cartea este de folos în special începătorilor care participă în masse tot mai mari la competiţiile de cros care au loc în cinstea marilor sărbători ale clasei muncitoare.

Revista Cultură Fizică şi Sport conţine deasemeni numeroase articole tratând probleme de atletism. Mare parte a acestor articole sunt traduse din presa sovietică de specialitate şi prin conţinutul lor valoros contribue la îmbogăţirea cunoştinţelor antrenorilor şi instructorilor şi la creşterea măestriei sportive a atleţilor de frunte. Trebue să remarcăm însă că sunt rare articolele care împărtăşesc experienţa antrenorilor şi sportivilor noştri fruntaşi precum şi kinogramele acestor atleţi. Articolele acestea mai suferă şi de faptul că nu apar la timp. Acest fapt scade întrucâtva utilitatea lor practică.

Problemele de atletism sunt tratate şi în alte lucrări ca: Indrumătorul activistului de cultură fizică, Secretul forţei şi al rezistenţei — N. G. Ozolin, Rolul antrenorului în educaţia patriotică a tineretului — N. A. Butovici, La start — V. Plastinin, Complexul G.T.O. în colectivul sportiv — L. S. Osipov, Amenajarea terenului sportiv la sate — V. Policarpov, Fii sportiv — V. Clearovski şi V. Vladimirov, etc.

Deasemeni şi în lucrările de popularizare a culturii fizice şi sportului în general, părţi întregi se referă la atletism, determinându-i locul în cadrul sistemului nostru de educaţie fizică.

După ce am analizat lucrările apărute vreau să mă ocup de unele aspecte ale atletismului, care au preocupat într'o mai mică măsură Editura Cultură Fizică şi Sport.

Este vorba mai întâi de absenţa materialului vizual. Experienţa maeştrilor sovietici va folosi mai complet, mai eficace, prin publicarea de albume care să conţină planşe, kinograme, schiţe, desene.

Astăzi prin colective, asociaţii sau şcoli, găsim planşe vechi de atletism. Ele nu mai corespund deoarece nu prezintă ultimile metode avansate ale tehnicii sovietice, deasemenea forma de prezentare nu este cea mai potrivită pentru a exprima acţiunea în mişcările atletice.

Lipseşte deasemeni tabela internaţională de punctaj. Aceasta ne-ar folosi foarte mult şi ne-ar da posibilitatea nu numai să comparăm de exemplu performanţele lui Dumitru Constantin cu cele ale lui I. Söter, dar ar ajuta şi massele de sportivi, în aprecierea valorii lor şi a progresului pe care-l realizează.

In anul în curs s'au organizat competiţii şcolare de probe combi-

nate — triatlon — ale căror rezultate nu au putut fi comparate din cauza inexistenţei unei astfel de tabele.

Nu s'au tradus lucrări sportive din ţările de democraţie populară (cu excepţia lucrării „Victoria Voinţei" de Frantisek Kozik).

Din limba maghiară de pildă s'ar putea traduce lucrări despre Klics, Nemeth, etc. de care se ocupă şi specialiştii şi revistele sovietice.

S'a tradus prea puţin despre atletism în limba minorităţilor naţionale. In general în această direcţie lucrările tehnice au fost neglijate, deşi sunt foarte necesare sportivilor începători şi cursurilor de instructori voluntari.

Deasemenea editura va trebui să se preocupe de îmbunătăţirea calităţii desenelor şi kinogramelor apărute, căci adeseori acestea sunt de calitate slabă şi îngreuiază înţelegerea textului.

Bazându-mă pe experienţa mea personală şi pe cea a profesorilor de educaţie fizică, a antrenorilor, instructorilor şi activiştilor de cultură fizică, cred că sunt necesare :

1. Lucrări care să cuprindă culegeri ale celor mai recente articole de tehnică şi metodică apărute în publicaţiile periodice sovietice.

2. Culegeri de exerciţii de gimnastică specială pentru fiecare probă atletică, însoţite pe cât posibil de desene sau kinograme.

3. Metodica învăţării probelor atletice — o lucrare în felul celei a lui V. Diacicov (Invăţarea exerciţiilor de atletism).

4. Albume cu kinogramele atleţilor noştri.

5. Lucrări în legătură cu practicarea atletismului la diferite vârste.

Trebue să se dea însfârşit atenţia cuvenită editării de lucrări pentru sportivii satelor noastre, scrise pe înţelesul tuturor, care să ajute atât instructorii voluntari din colectivele sportive săteşti cât şi în general tineretului dornic să practice atletismul.

Ne dăm seama cu toţii de preţiosul ajutor pe care îl oferă cartea sportivă şi publicaţiile de specialitate mişcării noastre de cultură fizică.

Prin folosirea bogatei experienţe a sportului sovietic îşi găsesc rezolvarea ştiinţifică aproape toate problemele de tehnică, de antrenament, de metodică şi de organizare.

In general putem spune că lucrările apărute constitue un adevărat material didactic atât pentru cadrele tehnice care lucrează în această ramură de activitate cât şi pentru massele largi de sportivi.

Se impune deci ca acest preţios ajutor să fie folosit cât mai temeinic de cadrele tehnice de specialitate. Cartea sportivă trebue să devină un sfătuitor permanent în activitatea de zi cu zi a antrenorilor şi instructorilor.

De altfel, Comisia Centrală de Atletism a fixat ca obligatorie pentru toţi antrenorii, studierea cărţilor „Antrenamentul atletului" de N. G. Ozolin şi „Atletism" de L. S. Homencov şi A. Stepancionoc ; pentru instructorii voluntari, lucrarea „Invăţarea exerciţiilor de atletism" de V. Diacicov iar pentru arbitrii „Atletism", Organizarea concursurilor şi aplicarea conţinutului acestor lucrări în activitatea secţiilor de atletism. Această măsură va contribui la realizarea unităţii în munca de instruire-antrenament, la practicarea pe baze ştiinţifice a atletismului şi în general la ridicarea nivelului atletismului din ţara noastră.

ABONAMENTE

LA REVISTA CULTURA FIZICA ŞI SPORT

SE POT FACE LA URMATOARELE CENTRE REGIONALE DE DIFUZARE A PRESEI:

Câmpu-Lung Moldovenesc	Str. 23 August 16
Botoşani	Cal. Naţională 322
Iaşi	Str. Republicii 7
Bacău	Str. N. Bălcescu 14
Bârlad	Str. Republicii 4
Galaţi	Str. Republicii 33
Focşani	Str. Mare 146
Constanţa	Str. I. V. Stalin 51
Călăraşi	Str. 7 Noembrie 42
Buzău	Str. Republicii 16
Ploeşti	Str. M. Cogălniceanu 14
Piteşti	Str. Şerban Vodă 70
Roşiori de Vede	Str. Dunării 5
Râmnicul Vâlcea	Str. Tudor Vladimirescu 71
Craiova	Str. Lenin 46
Tg. Jiu	Str. Victoriei 50
Deva	Str. 23 August 2
Caransebeş	Str. Gh. Gheorghiu-Dej 19
Timişoara	Str. Engels 2
Sibiu	Str. I. V. Stalin 9
Arad	B-dul Republicii 70
Cluj	Piaţa Libertăţii 30
Oradea	B-dul Republicii 2
Oraşul Stalin	Str. Republicii 57
Baia Mare	Str. Libertăţii 6
Tg. Mureş	Piaţa Stalin 8
Bistriţa	Str. 13 Februarie 11

Preţul Lei 3.—

Taxa plătită în numerar, conform aprobării Ad-ţiei P. T. T. Nr. 83.516/1950

Cultură fizică și SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÂNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL V Nr. 6-1952

EDITURA CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

CUPRINSUL

	Pag.
Răspunsurile tovarăşului I. V. Stalin la întrebările primite din partea corespondentului diplomatic al lui „New-York Times", James Reston, la 21 Decembrie 1952	1
Participarea R. P. R. la cea de a XI-a Olimpiadă dela Helsinki .	2
Simţul echilibrului şi al orientării mişcărilor în spaţiu . . .	17
Rolul culturii fizice şi a sportului în desvoltarea psihomotorie a copiilor de vârstă şcolară	31
Antrenamentul patinatorilor	35
Din activitatea colectivelor sportive din Şcolile Medii Tehnice de Cultură Fizică	40
Planificarea Muncii de educaţie fizică în învăţământul superior	46

COPERTA NOASTRA

MUNŢII ALBIŢI DE ZĂPADĂ IŞI PRIMESC OASPEŢII, CARE IN CURÂND VOR PORNI INTR'O VESELĂ CURSĂ PE SCHIURI

Redacţia şi administraţia: BUCUREŞTI, Str. Vasile Alecsandri Nr. 6. — Tel. 1.38.98

ABONAMENTE

Costul unui abonament pe an . . . . . Lei 18

La luptă hotărîtă și organizată pentru apărarea Păcii, înainte!

Cultură fizică și SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT
DE PE LÂNGĂ CONSILIUL DE MINIŞTRI

ANUL V — Nr. 6 — 1952

Răspunsurile tovarăşului I. V. Stalin

la întrebările primite din partea corespondentului diplomatic al lui „New-York Times", James Reston, la 21 Decembrie 1952

MOSCOVA — TASS transmite:

Răspunsurile tovarăşului I. V. Stalin la întrebările primite din partea corespondentului diplomatic al lui „New-York Times", James Reston, la 21 Decembrie 1952.

Intrebare. *In momentul venirii Anului Nou şi instalării unei noi administraţii în Statele Unite, vă mai menţineţi convingerea Dumneavoastră că Uniunea Republicilor Sovietice Socialiste şi Statele Unite pot trăi în pace, în anii care urmează?*

Răspuns. *Eu continui să cred că războiul între Statele Unite ale Americii şi Uniunea Sovietică nu poate fi considerat inevitabil, că ţările noastre pot să trăiască în pace şi de acum înainte.*

Intrebare. *Unde se află, după părerea Dumneavoastră, sursele actualei încordări internaţionale?*

Răspuns. *Peste tot şi oriunde se manifestă acţiunile agresive ale politicii „războiului rece" dus împotriva Uniunii Sovietice.*

Intrebare. *Aţi saluta oare tratative diplomatice cu reprezentanţii noii administraţii a lui Eisenhower pentru examinarea posibilităţii unei întâlniri între Dumneavoastră şi generalul Eisenhower în problema destinderii încordării internaţionale?*

Răspuns. *Am o atitudine pozitivă faţă de o asemenea propunere.*

Intrebare. *Veţi colabora la vreo nouă iniţiativă diplomatică având ca scop să se pună capăt războiului din Coreea?*

Răspuns. *Sunt de acord de a colabora, deoarece U.R.S.S. este interesată în lichidarea războiului din Coreea.*

Participarea R. P. R. la cea de a XV-a Olimpiadă dela Helsinki

Marcel Vlaicu
Vice-Preşedinte al C.C.F.S.

Insufleţit de dorinţa de a strânge legăturile de prietenie cu sportivii din toată lumea un grup compus din 129 sportivi şi din antrenori, arbitri, medici, maseuri, personal administrativ, conducători, în total 234 de persoane — reprezentând pe sportivii din Republica Populară Română şi având sprijinul larg al statului nostru — au participat la cea de a XV-a Olimpiadă de vară dela Helsinki.

Nici când în istoria sportului nostru nu s'a mai întâmplat ca un lot atât de însemnat de sportivi să se deplaseze în străinătate, pentru a lua parte la o competiţie sportivă.

Aceştia au fost recrutaţi dintr'un lot de circa 300 de sportivi, care în semicantonamente şi cantonamente de lungă durată, sub conducerea celor mai buni antrenori, având cele mai bune condiţiuni de pregătire care au fost cândva create în ţara noastră, s'au pregătit cu râvnă să obţinuă rezultate care să ridice cât mai sus gloria sportivă a Republicii Populare Române.

Plecat în ziua de 7 Iulie din Bucureşti şi apoi dela Iaşi cu un tren special pus la dispoziţia sportivilor noştri de Guvernul Uniunii Sovietice, după o călătorie de 4 zile prin minunata ţară a socialismului victorios, lotul nostru a sosit la Helsinki, fiind cantonat în tabăra olimpică dela Otamiemi.

Astfel sportivii noştri au avut suficient timp până la începerea jocurilor — 19 Iulie 1952 — să-şi revină din oboseala drumului, să cunoască şi să se antreneze la locurile de concurs, să se adapteze la condiţiunile de climă, de cazare şi de mâncare dela Helsinki.

Trebue spus că plecând la Olimpiadă cu un lot atât de numeros, compus din 12 atleţi, 12 boxeri, 12 baschetbalişti, 6 călăreţi, 5 ciclişti, 11 vâslaşi, 20 fotbalişti, 17 gimnaşti, 4 halterofili, 7 luptători, 10 înnotători şi jucători de polo, 9 scrimeri şi 4 trăgători de tir, noi nu ne-am gândit numai la rezultatele pe care aveam să le obţinem în aceste ramuri de sport. Am participat cu un lot atât de numeros şi la atâtea ramuri de sport pentru a arăta dorinţa fermă a sportivilor din R.P.R. de a lupta pentru cauza păcii şi a prieteniei între popoare.

In al doilea rând am căutat ca în unele ramuri de sport, în care din lipsă de întâlniri internaţionale nu ne cunoşteam valoarea să ne verificăm forţele, să cunoaştem nivelul la care am ajuns, să învăţăm, pentru ca în viitor să putem obţine rezultate din ce în ce mai bune. In general, sportivii noştri şi-au propus să obţină locuri care să demonstreze gradul de desvoltare al culturii fizice şi să contribue la mărirea prestigiului patriei noastre peste hotare.

Atletism

Alexandra Taifas Sicoe şi Conrad Ema au obţinut la suta de metri performanţele de 12,8 şi 13,0 sec., fiind eliminate din prima serie, în care s'au clasat fiecare pe locul 4 înaintea finlandezei Sipilä Kaija şi respectiv D'Souza Mary, India ; la 200 metri, deasemenea au fost eliminate din primele serii, Conrad Ema, clasându-se ultima în seria ei, cu timpul 25,8 sec., iar Sicoe Alexandra, fiind a 34-a în seria ei, cu timpul de 25,6 sec., înaintea sportivelor Heintz Lilian — Argentina, Lausivaory Pirko — Finlanda şi Diver Dolores, S.U.A. Atât Conrad, cât mai ales Sicoe au obţinut rezultate sub posibilităţile lor. Intr'adevăr Sicoe, care la plecarea din ţară realizase 25,0 sec. pe 200 m. s'ar fi putut califica cu uşurinţă pentru turul următor în proba de 200 metri, a condus aproape tot timpul şi a fost întrecută pe ultimii zeci de metri.

La disc, Lia Manoliu, după ce s'a calificat pentru proba finală în care au intrat 18 concurente, a intrat în finală, clasându-se pe locul 6. cu o aruncare de 42,65 m., în urma sovieticelor N. Romaşcova, Bagrianţeva şi N. Dumbadze, a lui Iorino Toioco — Japonia şi Heideger Elisabeth — Austria, lăsând în urma ei concurentele din Finlanda, Anglia, Noua Zeelandă, Elveţia, Argentina, Italia, Germania, Austria, Ungaria, Franţa şi Cehoslovacia.

Dacă dimineaţa, la calificare, Lia Manoliu a fost emoţionată, în schimb după amiază ea a ştiut să se stăpânească, aruncând cu mult calm, nelăsându-se impresionată de valoarea celorlalte concurente. Luptând cu multă dârzenie, ea a cucerit primul punct pentru Republica Populară Română.

La proba de 3000 m. obstacole Victor Firea a fost eliminat din seria sa în care s'a clasat al 9-lea, cu timpul de 9.29,2 min. înaintea unor concurenţi din Chili, Franţa şi India. Timpul obţinut de el este sub posibilităţile sale, ţinând cont de faptul că în calificarea pentru Olimpiadă el obţinuse rezultatul de 9.17,3 min. Dela începutul cursei Firea a dat semne de oboseală, ieşind din pluton ; în schimb a terminat tare, cu resurse, lucru ce dovedeşte că nu şi-a dozat efortul cum trebue. Cu mai multă dârzenie, aşa cum arată uneori în ţară, ar fi putut scoate un rezultat mult mai bun.

O frumoasă figură au făcut-o mărşăluitorii D. Paraschivescu şi I. Baboe, care în dificila probă de 50 km. marş s'au clasat pe locurile 7 şi 8 din 31 de participanţi, înaintea unor concurenţi cu renume mondial. Paraschivescu, în special, care cu două luni înaintea plecării

la Olimpiadă fusese operat de apendicită, a avut o comportare excepţională. Nevrând să forţeze, dat fiind recenta operaţie, Paraschivescu a mers în prima parte a cursei alături de Baboe şi din această cauză nu a putut ocupa un loc mai bun în clasament.

La săritura în înălţime, Ion Söter, după ce s'a calificat pentru proba finală în care au intrat 28 de concurenţi, s'a clasat în finală pe locul al 6-lea, cu o săritură de numai 1,95 m. Inainte de concurs, atât în ţară cât şi la Helsinki, Söter a sărit de multe ori peste doi metri, iar după Olimpiadă, la Turku, în cadrul unui concurs atletic, a sărit din prima săritură peste doi metri. Locul obţinut de Söter, deşi a adus un punct pentru ţara noastră, nu ne mulţumeşte ; posibilităţile sale sunt cu mult mai mari şi el ar fi putut să intre în primele trei locuri, dar emoţia care l-a sugrumat, condiţiunile deosebit de grele ale concursului pentru care nu era antrenat, l-au împiedicat să realizeze acest lucru.

Dragomir Zeno la săritura cu prăjina, după ce s'a calificat în proba finală, în care cu uşurinţă a trecut din prima săritură peste 4 m. a reuşit să se claseze pe locul 18, cu o săritură de numai 3,80 m., deci cu mult sub posibilităţile lui.

Dumitru Constantin la aruncarea ciocanului, după ce s'a calificat pentru proba finală în care au intrat 25 de concurenţi, a ocupat locul 12, cu o aruncare de 52,77 m., rezultat care corespundea cu forma sa.

La marathon Dinu Cristea s'a clasat pe locul 31 din 68 de concurenţi, cu timpul de 2.39,42,2 h, cel mai bun timp realizat la noi în ţară. El a dat dovadă de multă voinţă şi dârzenie. La 7 km. de sosire se găsea pe locul 14 şi a terminat epuizat. El s'a resimţit serios de pe urma accidentului suferit la Cluj, cu o lună înainte de plecare, care i-a cauzat fisura a două coaste.

Teodosiu Vasile s'a clasat pe locul 41 cu timpul 2.49,00,8 h. timp sub posibilităţile sale. El a a arătat lipsă de combativitate şi a terminat cu multe resurse.

Radu Ioniţă, după 30 km., în care timp a stat în urma plutonului, a abandonat, având dureri de picioare.

Rezultatele slabe la atletism se datoresc condiţiilor speciale de desfăşurare a concursurilor, pentru care atleţii nu au fost antrenaţi ca şi slabei pregătiri moral-volitive a atleţilor, care au fost impresionaţi de importanţa concursului.

Baschet

Pentru o cât mai bună pregătire a echipei, s'a făcut deplasarea la Helsinki, cu două săptămâni înainte de probele de calificare. Echipa noastră a avut astfel posibilitatea să se pregătească în cele mai bune condiţiuni. Totuşi ea a fost eliminată în turneul de calificare de către Canada cu scorul 72-51 (28-21) şi de Italia cu scorul de 53-39 (19-27), datorită faptului că jucătorii noştri nu au o tehnică individuală avan-

sată. Deprinderile sunt insuficient formate; din această cauză trasul la coş este defectuos. In pregătirea echipei antrenorul nostru n'a insistat suficient asupra trasului la coş, în special la loviturile libere.

Box

La box reprezentanţii noştri s'au comportat foarte bine. In urma rezultatelor obţinute la Olimpiadă, având posibilitatea la Helsinki, de a face o comparaţie cu cei mai buni boxeri din lume, putem spune că echipa R.P.R. s'a situat printre echipele fruntaşe. S'a văzut aceasta din prima zi când arbitrajul a fost mai mult sau mai puţin corect, şi am fost unica ţară care a intrat cu 7 boxeri în turul 2 şi putem spune că în cazul când arbitrii nu ne-ar fi furat în mod grosolan o serie de victorii, am fi putut obţine 2-3 titluri olimpice.

La categoria muscă Dobrescu, după ce a câştigat la Nayoto-Iositaru-Japonia şi apoi la Iohansson Roiang-Suedia, intrând între primii 8 din lume, s'a întâlnit cu boxerul negru american Brooks Nate, fiind declarat învins cu 2-1, deşi, chiar după afirmaţiile ziarelor din Finlanda, în repriza 3-a boxerul american a devenit un sac de încasat pumni. Menţionăm că acest boxer a câştigat apoi titlul olimpic.

La categoria cocoş Zlătaru, după ce a câştigat primul match împotriva lui Martin Antoine-Franţa, a fost declarat învins de boxerul Von Gravenitz-Sud-Africa cu 2-1, deşi boxerul sud-african a fost trântit la pământ din pumn şi numărat. Arbitrii însă n'au vrut să puncteze avantajul net al lui Zlătaru. La categoria pană, Ilie Gheorghe, după ce l-a învins în primul tur pe Lewis Percival-Anglia, a fost declarat învins de Brown Edson, negru american, la puncte, după un match extrem de disputat.

Fiat Gheorghe, după ce a învins detaşat pe Alhamsky-Egipt, Martin Kevin-Irlanda, Bonetti Amerigo-Argentina, s'a întâlnit în semifinală cu Antchievitz Alexe-R. P. Polonă, în faţa căruia a pierdut deoarece şi-a fracturat mâna chiar în prima repriză, clasându-se astfel numai pe locul 3.

Ambrus Francisc după ce a învins pe Ederson Hand-Danemarca, a fost învins de Victor Mednov-U.R.S.S. Matchul a fost oprit de arbitru pentru rănirea ambilor adversari, declarându-l învingător pe Mednov, care până la oprire avea avantaj.

Linca Niculae, după ce l-a învins în mod categoric pe Gasene Sergio-Venezuela, a fost declarat învins prin oprirea matchului în primul minut al reprizei întâia în matchul cu Heideman, Germania occidentală, pentru motivul că ar fi grav rănit. In realitate germanul îl lovise intenţionat cu capul pe Linca spărgându-i arcada, dar Linca nu s'a resimţit deloc şi a cerut continuarea luptei; arbitrii însă nu au voit. Cu toate acestea, aceiaşi arbitri nu au oprit matchuri, în care pe ring se petreceau lucruri mai grave. Astfel arbitrii nu au oprit matchul V. Tiţă cu Sentimenti-Italia, decât în a 3-a repriză, când italianul, având amândoi

ochii complet închişi din cauza loviturilor primite, mergea pe ring ca un orb.

Tiţă Vasile a învins pe Dugan Wiliam-Irlanda prin descalificarea adversarului, după ce acesta fusese de 3 ori numărat, apoi pe Paula Andrade Nelson-Brazilia, prin descalificarea adversarului pentru o lovitură nepermisă, pe Sentimenti Valteri-Italia prin oprirea matchului pentru grava rănire a adversarului, pe Nicolov Boris-R. P. Bulgaria, la puncte, intrând în finală împotriva lui Paterson Floid-S.U.A. şi a pierdut, dând dovadă de lipsă de combativitate.

Serbu Neacşu a fost just învins în primul match de Contula Penty-Finlanda. Matchul a fost aprig disputat şi Serbu a cedat abia în repriza 3-a, când a dat semne de oboseală.

Ciobotaru Dumitru a fost declarat învins cu 2-1 de Liliander Hary-Finlanda, într'un match în care, deşi Ciobotaru a primit un avertisment gratuit, învinsese la puncte. Ciobotaru a boxat foarte fricos, comiţând din această cauză numeroase greşeli.

Fürész Géza a fost învins detaşat de Crismanici deşi a luptat cu curaj.

Din cele expuse, reiese că boxerii noştri ar fi putut obţine rezultate cu mult mai bune, dacă nu ar fi fost furaţi, fără ruşine, de arbitri, care au făcut totul, pentru a scoate în frunte pe boxerii americani. Ei au luptat cu multă dârzenie, reuşind să scoată în evidenţă valoarea boxului practicat la noi în ţară. Ei au dat dovadă de o bună pregătire fizică, fiind tot timpul peste adversar şi lovind din toate poziţiile. Totuşi, mai avem în box lipsuri serioase; nu toţi boxerii noştri boxează clar, în linie; dau multe lovituri confuze, risipindu-şi uneori energia în mod inutil şi expunându-se astfel să primească avertismente dela arbitri. Deasemeni ei nu ştiu să sesizeze cu uşurinţă lipsurile adversarului şi să ducă lupta ţinând cont de aceste lipsuri.

Călărie

Echipa de călăreţi care a făcut deplasarea la Olimpiadă a fost formată în exclusivitate din elemente tinere. Din această echipă numai doi călăreţi mai participaseră la un concurs internaţional şi anume la un concurs în R. P. Bulgaria. Deasemeni în ţara noastră s'au organizat foarte rar astfel de concursuri, ca proba completă de călărie şi unii dintre călăreţii noştri nici n'au mai participat vreodată la o astfel de probă.

Concursul olimpic ne-a dat posibilitatea să verificăm valoarea călăreţilor şi cailor noştri.

Iată rezultatele:

Proba completă de călărie

a) drum 7 km.
b) steeple 4 km. cu 13 obstacole 1,20×4 m. lărgime, fixe.
c) drum 15 km.

d) cros 8 km. cu 34 obstacole de 1,20×4 m. lărgime, fixe.
e) plat 2 km.
Total 36 km. dintre care 14 km. steeple şi cros cu 47 obstacole.

Ziua I dresaj

Mihalcea pe Ghibelin — 145,2 penalizări, clasificat pe locul 30 din 59 participanţi.

Timu pe Cornet — 171,2/3 penalizări, clasat pe locul 46.

Andreianu pe Ciorlan — 182 penalizări, clasat pe locul 55.

In proba de dresaj concurenţii noştri au fost pur şi simplu furaţi de arbitri; după aprecierile celor de faţă, toţi trei concurenţii noştri, ar fi trebuit să fie clasaţi printre primele locuri.

Ziua II-a fond

Timu a executat proba fără nici o greşală la obstacole. Trebue menţionat că din 59 de participanţi numai 7 călăreţi au executat proba de steeple şi cros fără greşeli la obstacole.

După cea de a doua zi, Timu se găsea la locul 31 din 59 de participanţi.

Andreianu a fost oprit la obstacolul 28 pe cros. Calul obosit şi bătrân a refuzat să mai sară, lucru ce a atras eliminarea din probă.

Mihalcea a fost eliminat la obstacolul 20 pe cros, unde calul a refuzat să mai sară.

In ziua III Timu, singurul concurent care mai avea dreptul de a participa, i s'a interzis să intre în concurs de către Comisia de medici, deoarece calul său şchiopăta.

Sportivii noştri au dat dovadă de mult curaj şi dârzenie; au fost însă lipsiţi de cai de valoare şi nu au avut rutina necesară acestor concursuri atât de grele.

Ca o dovadă a seriozităţii crosului dela Helsinki, o constitue faptul că unul dintre călăreţii italieni, care sunt cunoscuţi prin rutina lor, după ce a văzut parcursul dela Helsinki, a refuzat pur şi simplu să concureze. Deasemeni, înşişi finlandezii, organizatorii probei, nu au reuşit să termine crosul decât cu un singur călăreţ.

Proba Cupa Naţiunilor

Probă pe 2 manşe, una dimineaţa, alta după amiază, 13 obstacole cu 16 sărituri, înălţimea 1,30—1,60 m., lărgime 5 m.

Antohi cu Haimana, clasat pe locul 39 din 48 participanţi. Manşa 1-a 16 penalizări, manşa 2-a, 22,25 penalizări, în total 38,25.

Jipa cu Troica, clasat pe locul 40 cu 8+31 penalizări, total 39 penalizări.

Constantin cu Vagabond, 70+33 penalizări, total 103 penalizări.

Călăreţii lotului R.P.R. atât cei dela proba completă de călărie cât şi cei dela obstacole, au dat dovadă de curaj, dârzenie, şi combativitate. Ei au fost lipsiţi de experienţa şi rutina ce se capătă în întâlniri internaţionale. Deasemenea nu au avut cai de valoarea unui astfel de concurs.

Olimpiada ne-a arătat că în viitor trebue să dăm o deosebită atenţiei călăriei, în care avem mari perspective, deoarece dispunem de călăreţi excelenţi.

Ciclism

Rezultatele obţinute de lotul de ciclişti, în special la viteză au fost dintre cele mai bune.

Campionul nostru de viteză Ion Ioniţă, concurând la proba de 1000 m. pe pistă cu start de pe loc a realizat timpul de 1.14,4 clasându-se al 6-lea şi realizând un nou record al ţării noastre.

Dacă ţinem seama de faptul că Ioniţă a participat la acest concurs după ce cu o săptămână înainte suferise un accident destul de grav pe velodrom, din care cauză a şi fost eliminat la proba de viteză pe 1.000 m. lansat, putem considera că rezultatul său, constitue un succes deosebit de însemnat.

La proba de fond echipa noastră compusă din Constantin Stănescu, Marin Niculescu şi Victor Georgescu, a ocupat locul 12 din 31 de ţări participante, iar individual Constantin Stănescu a ocupat locul 29 din 120 concurenţi care au luat plecarea, Marin Niculescu locul 41 şi Victor Georgescu locul 44.

Echipa noastră ar fi putut obţine rezultate mai bune, dar componenţii echipei impresionaţi de valoarea concurenţilor cu care participau în concurs şi-au subestimat forţele, terminând cu resurse. Toţi ciclistii cu excepţia lui E. Nuţă care a fost eliminat, au luptat cu multă dârzenie căutând să obţină un rezultat cât mai bun.

Canotaj

La canotaj academic am participat cu o barcă de 8+1, iar la caiac, cu Anastasescu la proba de caiac simplu 1000 m.

Barca de 8+1 a fost eliminată din concursul pentru primele locuri dar totuşi în concursurile de calificare noi am obţinut rezultate onorabile. Astfel în prima serie echipajul nostru s'a clasat pe locul 3 învingând Canada şi Finlanda, iar la calificare s'a clasat pe locul al doilea, învingând Portugalia.

La caiac simplu reprezentantul nostru a ocupat locul 14 din 20 de ţări participante, întrecând pe reprezentanţii Jugoslavici, Italiei, S.U.A., Luxemburg, Elveţiei şi Angliei.

In concluzie putem afirma că la canotaj academic şi caiac, avem o valoare internaţională medie.

Selecţionând din timp echipajele, pregătindu-le vreme mai îndelungată pentru a obţine o omogenizare cât mai perfectă, antrenându-le mai ştiinţific, vom putea obţine în viitor, în acest sport, rezultate de valoare.

Fotbal

Echipa noastră de fotbal a plecat în Finlanda imediat după terminarea întâlnirilor amicale dela Moscova, în care fotbaliştii noştri au reprezentat cu cinste culorile ţării.

Deplasaţi din vreme la Turku, pentru a se acomoda cu atmosfera şi terenul de joc, având o pregătire tehnică şi morală bună, echipa R.P.R. a înfruntat cu mult curaj echipa de fotbal a R. P. Ungare, campioană olimpică, într'un joc în care a pierdut cu 2—1 (1—0).

Jucătorii noştri au jucat bine în câmp, au combinat frumos, executând cu pricepere schimbul de locuri, dar n'au tras suficient la poartă (în repriza întâia). In repriza doua, când s'a tras la poartă, loviturile au fost neprecise sau nu deajuns de puternice.

Toată echipa noastră a luptat cu nespusă îndârjire pentru a obţine un rezultat cât mai bun. S'au remarcat în mod deosebit Kovaci, Serfözö, Petchovschi, Călinoiu, Farmati şi Suru. Ozon ca centru înaintaş nu a corespuns.

Lipsa centrului înaintaş a fost dealtfel principala defecţiune a echipei noastre.

Faţă de rezultatul obţinut, putem afirma că în cazul când n'am fi fost desavantajaţi de felul în care s'a făcut tragerea la sorţi echipa noastră ar fi putut lupta cu succes, pentru primele locuri. Rezultatul obţinut a contribuit la mărirea prestigiului peste hotare a fotbalului nostru.

Haltere

Sportul halterelor se practică în ţara noastră în mod organizat numai de doi ani şi jumătate, dar, deşi tineri în acest sport, noi ne-am prezentat la olimpiadă cu 4 halterofili.

Rezultatele obţinute de ei sunt:

Categoria cea mai uşoară — Cosma Alexandru — neclasat.

Categoria mijlocie — Enciu Ilie — locul 18 din 21 concurenţi, a bătut două recorduri naţionale ridicând în total 322,5 kg.

Categoria semi-grea — Dancea Ilie — locul 18 din 22 concurenţi; a bătut două recorduri naţionale ridicând în total 330 kg.

Categoria grea-uşoară — Piticaru Gheorghe — locul 16 din 20 concurenţi; a bătut 3 recorduri naţionale ridicând în total 330 kg.

Deşi nivelul halterofililor noştri este încă departe de clasa celor mai

avansaţi halterofili din lume, totuşi rezultatele obţinute ne îndreptăţesc să credem că halterofilii noştri, învăţând continuu dela halterofilii sovietici, merg pe un drum just şi sunt capabili de noi progrese.

Gimnastică

La gimnastică am participat cu o echipă de băieţi şi o echipă de fete. In general, la noi, gimnastica sportivă-băieţi a rămas cu mult în urma gimnasticei sportive-fete. In acest an, datorită faptului că din echipa naţională de fete lipseau, fiind bolnave sau accidentate, unele din cele mai bune gimnaste ale noastre: Kerekes Melinda, Berta Corobeanu, Batiz Maria, Leuştean Elena, echipa de băieţi se prezenta la antrenamente mult mai bine, lucru care ne-a făcut pe noi să sperăm că rezultatele băieţilor, deşi nu puteau fi decât modeste, se vor situa totuşi înaintea celor pe care puteau să le obţină fetele.

La Olimpiadă însă nu s'a întâmplat aşa.

Datorită îngâmfării celor mai buni din lot şi anume Botez Mihai şi Kerekes Andrei, am pierdut, în special la exerciţiile impuse, un număr preţios de puncte, care ne-ar fi adus un rezultat mult mai bun.

In schimb echipa de fete a obţinut o performanţă suficient de bună, deşi şi aici noi am avut serioase lipsuri tehnice datorită în special antrenorilor, din care cauză am pierdut la exerciţiile liber alese la bârnă circa 10 puncte, care ne-ar fi îmbunătăţit mult situaţia în clasament.

Rezultatele tehnice sunt următoarele:

Gimnastică băieţi

Echipe.

Am obţinut locul 20 din 23 de echipe participante, înaintea Angliei, Sarrului şi Portugaliei, cu un punctaj total de 499,90 puncte.

Pe aparate ne-am clasat astfel:

La inele	locul	13
La sol	„	16
La cal cu mânere	„	17
La săritura peste cal	„	18
La paralele	„	19
La bară fixă	„	22

Se poate vedea de aici că, în cazul că am fi obţinut la săritura peste cal, paralele şi în special la bară fixă — acolo unde Botez Mihai şi în urma lui alţii, au căzut de pe bară — un rezultat mai bun, am fi ocupat un clasament general superior.

La acest aparat la exerciţii impuse, gimnaştii noştri au obţinut rezultate sub posibilităţile lor :

Botez Mihai	5,50
Kociş Francisc	4,50
Loşniţă A.	5,30
Balint E.	4,50
Bedö C.	1,75
Balogh Z.	1,25

Individual compus au obţinut :

Locul 71	Kerekes Andrei	din 183 concurenţi.
Locul 74	Orendi Frederic	
Locul 123	Botez Mihai	
Locul 156	Kocsis Francisc	
Locul 159	Bálint Eugen	
Locul 165	Bedö Carol	
Locul 170	Balogh Zoltan	
Locul 171	Loşniţă Aurel	

Cea mai bună comportare dintre gimnaşti, a avut-o tânărul Orendi Frederic care a făcut pentru prima oară parte din lotul R.P.R.

Locul cel mai bun la aparate a fost ocupat de Botez Mihai la inele, care s'a clasat al 35-lea, obţinând nota 18,50.

Gimnastică fete

La echipe am ocupat locul 9 din 16 naţiuni, înaintea Austriei, Franţei, S.U.A., Jugoslaviei, Finlandei, Olandei şi Angliei.

In clasamentul general individual, gimnastele noastre au ocupat următoarele locuri :

Perim Stela, locul 25, din 134 concurente. Inaintea ei s'au clasat 8 concurente din U.R.S.S., 6 din R.P.U., 4 din R. Cehoslovacă, 3 din R. P. Bulgaria, două suedeze şi una din Germania occidentală.

Locul 12 Gölner Olga
Locul 58 Gyarfas Ileana
Locul 68 Munteanu Olga
Locul 79 Bârsan Helga
Locul 85 Slavici Eveline
Locul 117 Abrudan Elisabeta
Locul 132 Băiaşu Teofila, care a fost descalificată complet la un aparat.

Pe aparate, la săritura peste cal, Perim Stela a ocupat locul 19, iar la sol locul 23 ; Gölner Olga a ocupat la bârnă locul 24 iar la paralele locul 29.

La ansamblu echipa noastră s'a clasat pe locul 12, la egalitate cu R. P. Bulgaria, având în urmă R. P. Polonă, Anglia şi S.U.A.

Trebue remarcat că atât clasamentul la băieţi, dar mai ales la fete, la aparate şi la ansamblu, a fost mult viciat prin purtarea incorectă a arbitrilor din ţările imperialiste, care ne-au depunctat în mod hotărîtor. In timp ce gimnastelor ţărilor imperialiste li se dădeau note mari nemeritate, gimnastele noastre au fost în permanenţă depunctate.

Clasamentul, în special la ansamblu, este cu totul nejustificat deoarece ansamblul nostru a meritat din plin să intre în primele 6 locuri.

Cea mai bună gimnastă a noastră s'a dovedit a fi Perim Stela.

In general, dacă băieţii s'au lăsat demoralizaţi în prima zi, datorită proastei comportări a celor mai buni dintre ei, fetele au dat dovadă de un bun spirit de echipă, luptând din răsputeri pentru a obţine un rezultat cât mai bun.

Faţă de nivelul celorlalte state, în special al U.R.S.S. şi al celor de democraţie populară, la gimnastică băieţi suntem cu mult în urmă. Nu avem antrenori cu o înaltă calificare, iar gimnaştii bătrâni frânează creşterea elementelor tinere. Ei au căpătat deprinderi vechi, care acum nu mai pot fi îndreptate decât cu multă greutate; nu au elasticitate şi nu pot face faţă exerciţiilor moderne.

La fete suntem deasemeni în urma U.R.S.S. şi a ţărilor de democraţie populară. Fetele nu dispun de forţa necesară exerciţiilor grele, multe dintre ele nu au detentă şi nu ştiu să alerge, ceeace le face să nu corespundă cerinţelor actualei gimnastici sportive.

Lupte

Ca şi la box, comportarea echipei noastre de lupte a fost foarte bună. După ce în prima zi luptătorii noştri au pierdut la rând cinci întâlniri, în special din pricina emoţiei, în următoarele, revenindu-şi, ei s'au prezentat cu mult mai bine.

Astfel în a doua zi am câştigat în 7 întâlniri, 5 victorii, în a treia zi în 5 întâlniri, 4 victorii, reuşind să ocupăm următoarele locuri în clasamentul general:

Suli Alexandru	categoria grea	locul 5
Beluşică Marin	„ 73 kg.	„ 5
Cuc Dumitru	„ 67 „	„ 5
Popescu Ion	„ 57 „	„ 7
Pârvulescu Dumitru	„ 52 „	„ 7

Forai Ovidiu şi Horvath Francisc nu au fost clasaţi.

Rezultatele sunt următoarele:

CAT. 52. D. Pârvulescu a pierdut la puncte la Maurice Hevis-Belgia, l-a învins la puncte pe Frantz Brunner-Austria şi a fost învins la puncte de Ignatio Fabra-Italia.

CAT. 57. Popescu Ion a pierdut la puncte la Zacharia Chihab-Liban, a învins la puncte pe Leo Korsten-Danemarca ; a învins prin tuş în 7,39 minute pe Kemal Demirsüren-Turcia; a fost învins la puncte de Artem Terian-U.R.S.S.

CAT. 62. Francisc Horvath a pierdut la puncte la Bunar Hakanson Suedia ; a pierdut la puncte la Ernest Genczik-R.P. Polonă cu 2-1.

CAT. 67. Dumitru Cuc a câştigat prin tuş în 2,10 minute la Aaga Erikson-Norvegia, a învins la puncte pe Franco Benedetti-Italia, a pierdut la puncte la Gustav Freij-Suedia, finalist olimpic; a pierdut la puncte la Hasan Safin-U.R.S.S. campion olimpic.

CAT. 73. Belușică Marin a pierdut la puncte la Vaiko Männikö-Finlanda, a câştigat la puncte la Vojislav Guzdir-Jugoslavia ; a câştigat la puncte la Osvaldo Riva-Italia.

CAT. 87. Ovidiu Forai a pierdut la puncte la Michel Skaff-Liban cu 2-1 şi a fost învins la puncte, tot cu mare greutate, de Karl Erik Nilson-Suedia, fost campion mondial şi olimpic.

CAT. peste 87 kg. Alexandru Şuli a pierdut la Bruno Kovanen-Finlanda ; a câştigat la puncte la Josef Kovaci-R. P. Ungară ; a învins la puncte pe Antoine Georgoulis-Grecia.

Este de remarcat că în întreaga competiţie nici unul din luptătorii noştri nu a fost pus cu umerii la pământ, deşi în multe cazuri, prin tragere la sorţi, ei s'au întâlnit cu campioni şi cu finalişti olimpici. Deasemeni, trebue subliniat că în unele cazuri au fost frustaţi de arbitri, care au dat uneori avertismente nejuste şi chiar ne-au furat unele decizii, ca de exemplu matchul lui Forai cu Scaff. In tot timpul turneului, luptătorii noştri au luptat cu mult curaj, dând dovadă de un înalt patriotism. Astfel este cazul luptătorului Pârvulescu, care, în matchul cu austriacul Brunner, a luptat cu atât elan, încât Brunner, a terminat complet epuizat. Deasemeni, în matchul cu italianul Fabra, finalist olimpic, Pârvulescu a luptat cu atâta îndârjire, încât, deşi Fabra a fost declarat învingător la puncte, în momentul când s'a terminat matchul a căzut leşinat pe saltea, revenindu-şi abia după o jumătate de oră.

Prin comportarea luptătorilor, sportul luptelor din R.P.R. a cucerit un minunat prestigiu internaţional.

Totuşi luptătorii noştri mai au lipsuri importante, care vor trebui remediate în viitor; unii nu sunt destul de activi în luptă; alţii, atunci când au avantaj mare, nu ştiu să şi-l păstreze şi pierd. Tuturora le lipseşte în mare măsură forţa.

Natație

Au făcut deplasarea nouă jucători de polo şi un înnotător. Această echipă, de o valoare destul de bună şi care a avut posibilitatea să se antreneze şi să înveţe din plin, înaintea începerii concursurilor oficiale, nu a ştiut să tragă foloasele imediate ale acestei învăţături şi

astfel a pierdut destul de uşor cele două matchuri jucate, deşi în mod normal ar fi putut să şi învingă.

Rezultatele tehnice:

Germania de Vest — R.P.R. 8-4 (4-)
S.U.A. — R.P.R. 6-3 (2-1)

nu oglindesc exact situaţia din teren. In realitate matchurile au fost foarte disputate, dar arbitrajul a fost destul de părtinitor în favoarea S.U.A. şi Germaniei vestice. Jucătorii noştri au jucat timid. La înnot Novac Iosif, la proba de 100 m. stil liber, a fost eliminat din prima serie în care s'a clasat al 3-lea, cu timpul de 1.00,5 m. înaintea unor înnotători din Mexic, Finlanda, Spania şi Israel. Rezultatul lui Novac este normal, el fiind în apropiere de posibilităţile sale reale.

In domeniul înnotului noi ne găsim pe o treaptă mult înapoia celor mai bune rezultate internaţionale. Lipsa până de curând a unui bazin acoperit, precum şi a unor antrenori pricepuţi, au creat această situaţie. In viitor vor trebui depuse eforturi deosebite pentru ridicarea nataţiei noastre. Datorită bazinului acoperit dela Floreasca s'au făcut la noi în ultimul an progrese serioase. Va trebui însă să formăm antrenori pricepuţi care să ne ajute să creştem noi elemente talentate.

Scrimă

Comportarea scrimeurilor la Jocurile Olimpice, a confirmat părerea, că în ţara noastră acest sport se practică la un bun nivel. La floretă echipa noastră a căzut în serie cu Germania de Vest la care a pierdut cu 10—6 şi cu S.U.A., la care a pierdut cu 9—6. Acesta a fost însă rezultatul oficial. In realitate noi am învins cu destulă uşurinţă atât Germania de Vest cât şi S.U.A., însă arbitrii, adevărate slugi imperialiste, ne-au furat victoriile fără pic de ruşine.

La floretă individual trăgătorii noştri Vâlcea, Chelaru şi Marinescu, s'au calificat pentru turul doi, unde au fost eliminaţi, tot prin înşelăciunea arbitrilor

La spadă nu am participat decât individual, prin Marinescu, Chelaru şi Uray. Marinescu a câştigat seria sa intrând în turul al doilea, în care obţinând numai trei victorii, a fost eliminat.

La sabie echipe, am fost eliminaţi din prima serie, în care am obţinut rezultatul de egalitate 8-8 cu R. P. Polonă şi am pierdut la Franţa cu 11-5.

La sabie individual toţi reprezentanţii noştri, Szantay, Gurath şi cu Tudor s'au calificat în turul al doilea.

In al doilea tur a fost eliminat Szantay, iar Gurath şi cu Tudor au intrat în semi-finală, în care Gurath a obţinut două victorii, clasificându-se între primii 14.

Trebue remarcat că Gurath a fost rezervă în echipa de sabie. Acest lucru arată că şi sabieurii noştri au un nivel internaţional ridicat.

S'au remarcat printr'o bună comportare Gurath, Vâlcea şi Chelaru, care au dat dovadă de multă dârzenie şi combativitate. S'au prezentat sub posibilităţile lor Marinescu, Tudor şi Szantay, pe care arbitrajul i-a demoralizat uşor. In concursurile de scrimă olimpice, am putut constata că scrima practicată la noi, se găseşte la un nivel internaţional destul de ridicat, deşi arbitrii au împiedicat să se reflecte acest lucru şi în valoarea rezultatelor obţinute.

Ca şi la alte sporturi există şi aici încă elemente cu mentalitate învechită, care frânează desvoltarea ; aceştia vor trebui înlăturaţi pentru a permite tineretului să crească şi să se afirme.

Tir

Ca urmare a unei intense şi ştiinţifice pregătiri în ţară şi lotul de tir s'a prezentat la Olimpiadă în bune condiţiuni, în special datorită faptului că participase înainte la campionatele mondiale de tir dela Oslo.

Deşi am participat numai la trei probe, totuşi în clasamentul pe ţări, ne-am clasat pe locul 5 din 40 de ţări, întrunind 13 puncte, înaintea trăgătorilor din S.U.A. care au totalizat 12 puncte, participând la 6 probe.

Rezultatele tehnice sunt următoarele :

ARMĂ LIBERĂ, POZIŢIA CULCAT. Sârbu Iosif locul 1 din 58 de concurenţi — 400 de puncte din 400 posibile. Record mondial egalat, nou record olimpic, nou record R.P.R.

Cişmigiu Petre, locul 20 cu 396 puncte.

ARMĂ LIBERĂ 3×40. Sârbu Iosif locul 6 din 53 de concurenţi cu 1161 puncte, nou record R.P.R.

PISTOL VITEZĂ. — Lichiardopol Gh. locul 3 din 52 concurenţi, 60 siluete cu 578 puncte. Inaintea sa s'au clasat fostul campion olimpic Takacs (R. P. Ungară) cu 60/579 şi Kun (R. P. Ungară) tot cu 60/578 puncte.

Rezultatul obţinut de Iosif Sârbu a fost excelent. El nu numai că a realizat maximum de puncte posibile, la poziţia culcat, dar egalând recordul mondial, a realizat din 40 de focuri 33 de muşte (lovituri în mijlocul cercului 10), performanţă care, cu foarte multă greutate, va putea fi depăşită în viitor.

Rezultatele obţinute de trăgătorii noştri, necunoscuţi peste hotare până la Olimpiadă, au făcut să crească prestigiul ţării noastre în domeniul internaţional al tirului, în care sportivii din R.P.R. vor conta în viitor ca concurenţi de temut.

Se impune acum, să ne pregătim pentru a participa şi la alte probe de tir. Trebue introdusă proba de armă liberă calibru mare, proba de

vânătoare la cerb sburător şi proba de talere. Astfel, participând în competiţii viitoare, la toate ramurile tirului, vom obţine rezultate şi mai bune. Deasemeni va trebui dusă o muncă susţinută pentru lărgirea cadrelor fruntaşe de trăgători.

★

In clasamentul general pe naţiuni, întocmit de ziarele de sport din lumea întreagă, Republica Populară Română s'a clasat la locul 22, întrunind 28 de puncte şi jumătate, din 40 de ţări, care au obţinut clasificare la Olimpiadă şi din totalul de 71 ţări participante.

Locul obţinut de ţara noastră nu este dintre cele mai de frunte, dar el se situează în prima jumătate a ţărilor participante şi înaintea multor ţări cu o veche tradiţie sportivă.

Ţinând seama de lipsa totală de experienţă pe care am avut-o, participând pentru prima oară la Olimpiadă, după război, ţinând seama că nici unul din participanţii noştri, sportivi sau conducători, nu mai asistaseră în trecut la vreo Olimpiadă şi că deci nu puteam cunoaşte îndeaproape condiţiunile de desfăşurare ale concursurilor olimpice, experienţa pe care am acumulat-o ne îndreptăţeşte să credem că la viitoarele Jocuri Olimpice Republica Populară Română va obţine, în clasamentul general, un loc cu mult mai bun.

(Va urma)

Mișcarea și aspectele ei psihologice în exercițiile fizice și în sport[1)]

(III)

Simțul echilibrului și al orientării mișcărilor corpului în spațiu

1. Caracterizare

Mersul, alergarea, săritura, aruncarea, exercițiile din gimnastica acrobatică, săriturile de pe trambulină, înnotul, schiul ca și nenumărate alte exerciții sau ramuri sportive pretind celor care le practică un deosebit de desvoltat simț al echilibrului și capacitatea de a-și orienta corect mișcările corpului în spațiu.

In mod obișnuit omul nu-și dă seama de propriul echilibru decât în momentul în care este pe cale de a-l pierde sau chiar l-a pierdut. In primul caz este posibilă recăpătarea echilibrului printr'o serie de mișcări rapide, foarte complexe și care, în marea lor majoritate, sunt reflexe.

In situațiile simple, obișnuite, echilibrul corpului nostru și orientarea lui în spațiu se asigură prin colaborarea mai multor simțuri, și anume, a simțului echilibrului și al orientării mișcăriior corpului în spațiu, cu simțul muscular, vizual și tactil. In exercițiile sportive mai grele, în care corpul se află în poziții neobișnuite, echilibrarea și orientarea sunt lipsite în cea mai mare măsură de ajutorul celorlalte simțuri. De aici reese importanța extrem de mare a bunei funcționări a analizorilor echilibrului și orientării la sportivi sau la cei a căror profesiune îi pune în situații nenaturale (piloții, de exemplu).

Simțul despre care ne ocupăm acum este deosebit de complex și constă, în linii mari, în aprecierea poziției sau mișcărilor corpului în spațiu. Complexitatea lui rezidă nu numai în faptul că este conexat cu celelalte simțuri ale organismului omului, amintite mai sus, și că senzațiile acestui simț sunt provocate de regulă de stimulenți care vin în contact cu diferite organe de simț, ci și în faptul că participarea conștiinței este parțială, o bună parte din răspunsurile organismului la excitațiile primite, și care privesc echilibrul sau orientarea, fiind reflexe.

Exercițiile care au ca poziție fundamentală poziția stând, sunt cel mai usor de efectuat, echilibrul lor fiind asigurat de respectarea legilor

---

1) Vezi Revista Cultură Fizică și Sport Nr. 11/1950 și Nr. 2/1951. Partea I-a: Cum trebue să înțelegem mișcarea, la om. Partea II-a: Rolul senzațiilor musculare în efectuarea mișcării.

elementare ale fizicei aplicate la echilibrul corpurilor. In aceste exerciţii principalul lucru este menţinerea permanentă a centrului de greutate pe baza de susţinere.

Pentru poziţia stând baza de susţinere este alcătuită din poligonul care circumscrie suprafaţa tălpilor împreună cu spaţiul cuprins între ele. Baza de susţinere în poziţie de drepţi cu vârfurile apropiate este mai mică decât aceeaşi poziţie cu vârfurile depărtate, iar aceasta mai mică decât poziţia depărtat stând. Oscilaţia centrului de greutate în poziţia stând se produce în toate direcţiile. Corpul nostru îşi pierde de regulă echilibrul căzând înainte sau înapoi (echilibrare antero-posterioară), sau lateral (echilibrare laterală).

In mers sau alergare, baza de susţinere îşi schimbă şi suprafaţa şi poziţia. Centrul de greutate este menţinut totuşi pe bază prin acţiunea muşchilor antagonişti ai cefei, spatelui şi picioarelor. Trecerea centrului de greutate de pe un picior pe celălalt este ajutată de mişcarea braţelor, umerilor şi şoldurilor.

Ciclismul, mersul pe bârnă sau schiul solicită în special echilibrarea laterală, baza de susţinere fiind îngustă şi lungă. Pentru recăpătarea echilibrului în mersul pe bicicletă este necesară conducerea roţii din faţă în direcţia în care se pierde echilibrul (viraj în interior). Incepătorii nu aplică dela început acest procedeu de restabilire a echilibrului, şi dintr'un reflex explicabil de apărare (evitare), virează spre exterior, ceeace aduce în mod sigur căderea.

Mersul pe bârnă sau pe un cablu întins se deosebeşte de echilibrarea biciclistului prin aceea că restabilirea echilibrului se face prin legănarea braţelor sau a prăjinei (aşa cum fac echilibriştii la circ).

Schiul, sport al echilibrului prezintă o particularitate de care este bine să se ţină seama în procesul instruirii începătorilor, şi anume aceea că baza de susţinere este lunecătoare. Viteza de lunecare a bazei pretinde centrului de greutate o viteză egală în deplasarea lui şi în acelaş timp respectarea regulii amintite, de menţinere pe bază de susţinere.

Incepătorii întâmpină dificultăţi mari în menţinerea echilibrului în momentul în care schiurile lunecă de sub ei sau în momentele în care viteza se accelerează. Deasemeni, orice înclinare laterală poate avea ca urmare căderea. In metodica predării schiului se insistă asupra celor trei direcţii în care trebue asigurat echilibrul: antero-posterior, lateral şi vertical. Pentru mărirea stabilităţii corpului în sens antero-posterior, în deplasările repezi şi în cazul când schiorul poate întâlni un strat mai gros sau mai greu de zăpadă, în trecerea denivelărilor terenului, la aterizarea din săritura de pe trambulină, schiorul trebue să ducă mai înainte unul din cele două schiuri, mărind în felul acesta lungimea bazei de susţinere. In cazul în care se prevede o frânare a lunecării, corpul se lasă puţin înapoi pentru ca frânarea să nu-i provoace căderea înainte. Lărgirea bazei este încă un procedeu de mărire a stabilităţii lunecării. Coborîrea în mare viteză sau pe zăpadă bine bătută sau îngheţată, pretinde lărgirea bazei, tot aşa cum cere apropierea centrului de greutate

de bază, prin flexarea glesnelor, genunchilor și aplecarea corpului înainte și în jos. Poziția medie de coborîre este recomandată pentru terenurile accidentate, căci corpul întreg este ca un sistem de pârghii și arcuri care răspund și se echilibrează la orice șoc. Un alt element din tehnica schiului, schimbul de greutate, de pe un schi pe altul, se bazează tot pe legile echilibrului. Pare curios și nenatural pentru începători ca în viraje să treacă greutatea pe schiul din exterior, pe schiul dinspre vale, căci tot așa ca începătorul ciclist, el are tendința de a vira în sensul opus mișcării corecte și necesare.

Multe sunt ramurile sportive și exercițiile care cer un desvoltat simț al echilibrului. In marea lor majoritate, exercițile sportive de echilibru se bazează pe deosebit de importanta calitate pe care o au organele de simț și sistemul nervos de a fi educate prin exercițiu.

Mișcările pe care le facem pentru a recăpăta echilibrul pierdut din cauza unei lunecări neprevăzute pe ghiață, iarna, sunt reflexe, inconștiente. Ne dăm seama de gradul desechilibrului și de mișcările de redresare pe care le-am făcut abia după o secundă, două, atunci când actul este deacuma înfăptuit. Mișcările pe care le facem atunci când lucrăm la bară un anumit exercițiu sunt dirijate de conștiință, însă substratul lor motric este dirijat într'o foarte mare măsură de fondul bogat al reflexelor tonice sau de redresare.

Credem necesar să subliniem cele două aspecte ale echilibrării și orientării mișcărilor corpului în spațiu și să arătăm legătura lor indestructibilă, pentrucă numai astfel vom putea înțelege felul în care reacțiile reflexe ale organismului pot fi subordonate acțiunii conștiente din cadrul procesului instruirii și antrenării.

Cunoașterea reacțiunilor reflexe ale echilibrării și orientării mișcărilor corpului în spațiu ușurează enorm de mult procesul instruirii. Este suficient să amintim aici faptul că săriturile complicate de pe trambulină, în apă, nu se pot efectua până ce sportivul nu cunoaște ce poziții trebue să dea capului în timpul sborului. Acelaș lucru se petrece și la executarea exercițiilor de gimnastică la aparate. Să luăm drept exemplu roata înapoi din sprijin, la inele. Momentele importante ale exercițiului sunt subliniate și de acțiunea capului. Astfel, pentru a trece din poziția sprijinit, prin verticală, la poziția atârnat îndoit, cu picioarele la verticală, capul se apleacă înainte, ceeace corespunde îndoirii picioarelor din articulațiile coxo-femurale. După trecerea prin poziția verticală corpul trebue să se întindă, pentru a putea veni în poziția de sprijin. Această întindere este pregătită de aplecarea capului înapoi, care, după ce a asigurat întinderea corpului, se apleacă înainte din nou pentru a ajuta îndoirea brațelor la trecerea corpului prin poziția orizontală, și apoi din nou se apleacă înapoi pentru a contribui la scurtarea mușchilor dorsali, în momentul trecerii în poziția sprijinit. In toată desfășurarea acestui exercițiu mișcările capului ajută fie îndoirea sau întinderea trunchiului, fie îndoirea sau întinderea brațelor.

Echilibrarea schiorului, patinatorului sau biciclistului, conducerea măeastră a corpului în aer de către săritorul de pe trambulină, sau

de către gimnastul care lucrează la bară, inele sau paralele, şi multe alte exerciţii complicate pe care le execută sportivii în patinajul artistic, în gimnastica acrobatică, în gimnastica artistică sau jocurile sportive, sunt rezultate ale activităţii conştiente a sportivilor, activitate de care conştiinţa este informată pe calea directă a organelor de simţ, care transmit scoarţei cerebrale ştirile culese de ele.

Organul de simţ al echilibrului nu este unul simplu, aşa cum este al văzului sau auzului. Echilibrul şi orientarea corpului în spaţiu sunt cunoscute ca urmare a înştiinţărilor venite la scoarţă dela receptorii speciali aflaţi în urechea internă şi care alcătuesc organul de simţ al echilibrului.

Spre deosebire de celelalte organe de simţ, care au în scoarţa cerebrală zone precise de proecţie, simţul echilibrului nu are o asemenea zonă, ba şi mai mult, căile aferente ale organelor de simţ pătrund şi în etajele inferioare ale sistemului nervos central asigurând activitatea reflexă, atât de necesară organismului.

Complexitatea simţului echilibrului şi al orientării mişcărilor corpului în spaţiu a îngreunat cercetările şi mai ales folosirea datelor cercetărilor în îmbunătăţirea procesului de instruire şi antrenare a sportivilor.

Până nu de mult psihologii şi fiziologii deosebeau simţul static şi simţul cinetic, ca două simţuri care au organe separate. Credem că această diferenţiere este artificială, pentrucă analizorul echilibrului şi orientării mişcărilor corpului are aceleaşi organe de simţ, aceleaşi căi de conducere, aceleaşi sectoare centrale, şi aceiaşi stimulenţi îl impresionează.

Simţul echilibrului şi al orientării mişcărilor contribue la cunoaşterea poziţiei pe care o are capul, şi prin intermediul simţului muscular, poziţia capului faţă de corp, şi indirect, prin simţul muscular şi al văzului, poziţia corpului faţă de mediul înconjurător. In acelaş timp acest simţ înregistrează rotaţia capului şi a corpului, schimbarea accelerării în rotaţie sau în mişcarea rectilinie şi verticală.

Răspunsurile organismului la înştiinţările primite pe calea acestui analizor constitue una din problemele cele mai importante ale capitolului acesta de psihologie şi fiziologie. Folosirea conştientă a legilor fiziologice şi educarea reacţiilor reflexe sunt obiectivele muncii practice a antrenorilor şi instructorilor sportivi şi sunt pe cale de a deveni o preocupare pentru acei care lucrează pentru ridicarea măestriei lor şi pentru atingerea celor mai valoroase performanţe.

2. Senzaţiile de echilibru şi de mişcare a corpului

O bună parte din stimulenţii receptorilor aparatului vestibular, sediul simţului echilibrului şi al mişcărilor corpului în spaţiu, nu ajung la conştiinţă decât după ce au provocat o seamă de reflexe tonice sau de redresare. Sunt însă stimulenţi care ajung sub formă

de excitații la scoarța cerebrală, formând ceeace numim în termeni curenți senzațiile de echilibru și de mișcare a corpului nostru. Ținem să menționăm că aceste senzații, prin natura stimulenților și a receptorilor, se deosebesc de senzațiile de mișcare studiate la capitolul privitor la simțul muscular. Ele sunt foarte strâns legate între ele, colaborarea lor și acțiunea reciprocă făcând pe cercetători să vorbească fără ezitare de un simț comun, denumit simțul proprioceptiv.

Senzațiile de echilibru și de mișcare a corpului sunt de mai multe feluri, principalele fiind următoarele trei :

1. — **Senzația de verticalitate și de înclinare a corpului ;** care ne informează asupra poziției capului și a corpului în raport cu verticalitatea. Această senzație provine din excitarea terminațiilor nervoase ale petelor auditive din utriculă și saculă de către mișcarea otoliților.

Totuși, în condițiile obișnuite, senzațiile de verticalitate sau înclinare a corpului par că vin dela periferie, din altă parte a corpului, și în special dela tălpile picioarelor și dela articulațiile glesnelor, atunci când ne aflăm în poziția stând. In toate cazurile, ochii sunt considerați închiși.

2. — **Senzația de mișcare rectilinie** — când ținem ochii închiși — este mult mai puțin simțită. Ea nu apare decât la începutul și la sfârșitul unei mișcări a corpului în linie dreaptă. In restul timpului, inerția lichidului endolimfatic și a otoliților, face să nu fie simțită mișcarea. Mișcarea rectilinie se poate produce pe orizontală (înainte și înapoi) și pe verticală (în sus și în jos). In timpul călătoriei cu trenul, înregistrăm plecările și opririle, sau variațiile de accelerație, iar atunci când aceste impulsiuni lipsesc, înregistrăm numai vibrațiile și zgomotul mersului roților pe șine. Mersul cu ascensorul, în sus sau în jos, este perceput tot la pornire și la oprire, momente în care persoanele sensibile suferă de amețeală sau grețuri.

3. — **Senzația de rotație** apare deasemenea în momentele în care începe sau se termină o mișcare, sau când se înregistrează accelerarea sau întârzierea mișcării. Dacă mișcarea de rotație se prelungește, senzația devine foarte intensă și este urmată de reflexe motorii și vegetative.

In momentul încetării învârtirii, sensul aparent al mișcării este invers celui pe care îl are mișcarea reală.

Senzațiile provocate de rotație au o foarte mare persistență. Avem impresia că ne învârtim uneori multe secunde după ce a început mișcarea. O rotație îndelungată are drept urmare senzația de amețeală, în care avem impresia fie că noi continuăm să ne învârtim, fie că lumea din jurul nostru face acest lucru. Dacă în timpul rotației aplecăm capul într'o parte sau în alta, avem impresia că se schimbă planul rotației corpului nostru (scaunul sau podeaua pe care stăm).

Am amintit în treacăt despre *senzațiile de amețeală.* Ele pot fi socotite ca cel de al patrulea fel de senzații de echilibru și mișcare a

corpului. Cu toate acestea caracterul lor pregnant este acela de reflexe vegetative provocate de mişcare, sub diferitele sale forme — accelerată, circulară, laterală, în val longitudinal sau transversal, în spirală. Răul de altitudine, răul de mare, răul de ascensor, răul de avion, etc. sunt câteva din aspectele pe care le iau reflexele vegetative provocate de mişcare.

★

Cele trei feluri de senzaţii arătate mai sus joacă un rol deosebit de important în exerciţiile fizice şi în sport. In majoritatea sporturilor corpul nostru se află în mişcare. Poziţiile pe care le ia sunt foarte variate, complicate şi de cele mai multe ori puţin obişnuite. Un simţ fin al echilibrului, o bună orientare a mişcărilor corpului în spaţiu, deci o bună funcţionare a analizorului poziţiei spaţiale şi a mişcărilor în spaţiu, asigură o precisă executare a mişcărilor, o bună coordonare a lor şi o deplină conformitate cu scopul.

Gimnastica sportivă, schiul, patinajul, săriturile, gimnastica acrobatică, săriturile de pe trambulină, alergarea, aruncarea, jocurile sportive, toate solicită analizorul echilibrului şi al mişcării corpului în spaţiu, tot aşa cum îl solicită înnotul, gimnastica artistică, piruetele în aruncarea discului, ciocanului şi în dans.

3. Structura şi funcţionarea analizorului echilibrului şi al orientării mişcărilor corpului în spaţiu

Analizorul echilibrului şi al orientării mişcărilor corpului în spaţiu are, ca toţi analizorii trei segmente: segmentul receptor, segmentul de conducere şi segmentul central. Le vom cerceta pe fiecare în parte.

1. — **Segmentul receptor.** Segmentul receptor al analizorului echilibrului şi al orientării mişcărilor corpului în spaţiu, poartă numele de *aparat vestibular,* întrucât este situat în vestibulul urechii interne, în osul temporal. Este bine să amintim că în stânca temporală se află urechea internă, alcătuită din labirint. Labirintul conţine două organe, cu funcţiuni fiziologice diferite, şi anume, *aparatul cohlear,* compus din vestibul, melc şi nervul cohlear — nerv auditiv — şi *aparatul vestibular,* compus din cele două săculeţe membranoase ale vestibulului — *utricula* şi *sacula* — şi cele *trei canale semicirculare.* Fibrele nervoase ale aparatului vestibular se alătură nervului cohlear şi formează împreună nervul auditiv. (Fig. 1).

a) *Aparatul otolitic* (utricula şi sacula). In vestibulul urechii interne se află două săculeţe membranoase, utricula (A) şi sacula (B). In utriculă, prin cinci orificii, se deschid cele trei canale semicirculare.

Cele două săculeţe membranoase prezintă în interior câte o proeminenţă denumită *pată auditivă* (maculă acustică), cu o suprafaţă de 2—3 milimetri. Deşi sunt numite „auditive" petele joacă un rol cu totul diferit, ele constitund o parte a analizorului echilibrului.

Petele auditive sunt formate dintr'un epiteliu alcătuit din celule de susținere și celule senzitive. Celulele senzitive sunt prelungite prin niște cili groși, rigizi, care pătrund în membrana otolitică și sunt legate la bază de terminațiunile nervului vestibular. *Membrana otolitică*

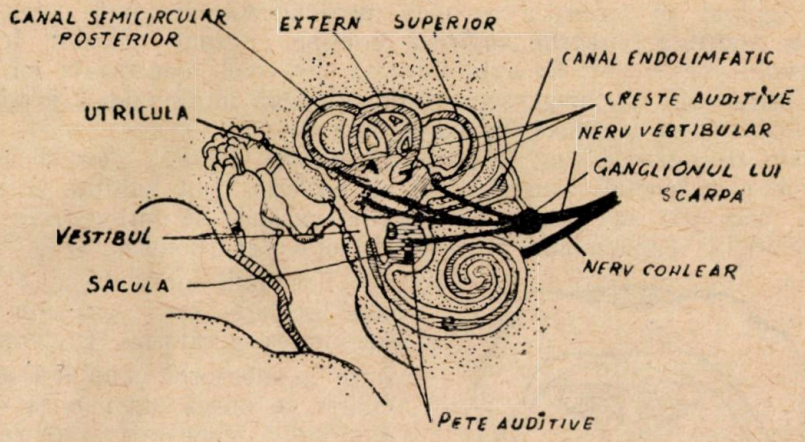


Fig. 1

este o membrană gelatinoasă care conține în interior cristale microscopice de carbonat și fosfat acid de calciu — otoliți. Intre epiteliul senzorial și membrana otolitică circulă lichidul endolimfatic, membrana otolitică fiind sprijinită și susținută de către cilii celulelor senzitive. (Fig. 2). Această așezare a membranei otolitice ne ajută să înțelegem cum schimbarea poziției capului face ca ea să se sprijine pe epiteliul său, să atârne de cili, provocând excitarea celulelor senzoriale.

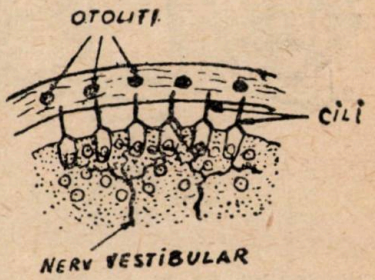


Fig. 2

Excitanții adecvați ai aparatului otolitic sunt: accelerarea sau încetinirea mișcării rectilinii, sguduirea sau legănatul capului precum și orice mișcări survenite în poziția capului și a corpului. Aceste stimulări produc deplasarea membranei otolitice, momentul excitant fiind compresiunea otolitelor de epiteliul de susținere și senzorial (după teoria lui Quix), sau tensiunea cililor senzoriali trași de membrana otolitică, tensiunea fiind maximă atunci când ne aflăm cu capul în jos (teoria lui Magnus și Klein). L. A. Andreiev remarcă just că atât compresiunea cât și tensiunea membranei otolitice este însoțită de excitarea terminațiilor nervoase ale nervului vestibular.

b) *Canalele semicirculare* aşezate simetric în ambele urechi, fac parte şi ele din aparatul vestibular şi sunt alcătuite din trei tuburi cilindrice, în formă de potcoavă, care se deschid în utriculă. Endolimfa circulă liber în canalele semicirculare şi în vestibul. Fiecare canal are la unul din capetele sale o dilataţie, numită ampulă, în care epiteliul este îngroşat şi formează o mică proeminenţă denumită creastă — creasta auditivă. *Creasta auditivă* conţine organul receptor terminal al nervului vestibular. Ea este formată din celule senzoriale, la suprafaţa cărora sunt cili lungi, senzoriali, cufundaţi într'o massă gelatinoasă care acoperă, ca o cupolă, întreaga creastă.

Cele trei canale sunt dispuse în planuri diferite: canalul vertical superior sau frontal, canalul vertical posterior sau sagital şi canalul lateral, orizontal sau extern, fiind astfel capabile să înregistreze mişcarea lichidului endolimfatic în orice direcţie s'ar produce. (Fig. 3).

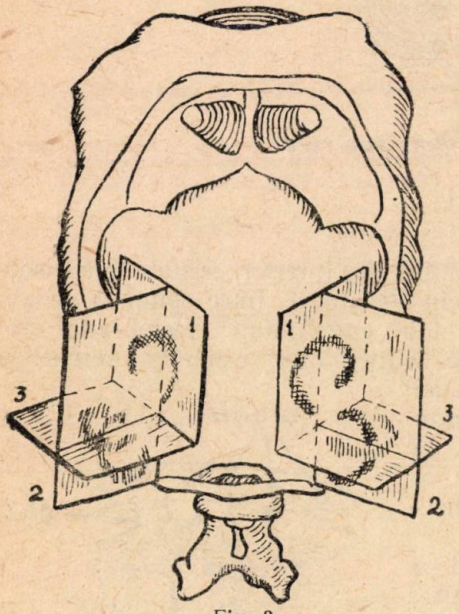


Fig. 3

Excitanţii adecvaţi ai canalelor semicirculare sunt accelerarea sau încetinirea rotatorie. Endolimfa aflată în interiorul canalelor semicirculare se mişcă prin forţa inerţiei de-a-lungul canalelor şi deviază cupola. Deviaţia cupolei e însoţită de stimularea cililor, ceeace produce excitarea terminaţiilor nervoase. Poziţia celor trei canale face posibilă percepţia mişcărilor corpului în cele trei direcţii ale spaţiului. Endolimfa este pusă în mişcare atât de rotaţia sau deplasarea capului, cât şi de deplasarea întregului corp. Cu ajutorul simţului muscular noi ne dăm seama de mişcarea corpului în întregime, deşi excitaţia se produce numai la nivelul canalelor semicirculare. In condiţiuni obişnuite, percepţia mişcării corpului nu se bazează numai pe ştirile oferite de aparatul vestibular, ci şi pe cele furnizate de celelalte simţuri, dintre care cele mai importante sunt al văzului, al tactului şi simţul muscular.

2. — **Segmentul de conducere.** Segmentul de conducere al analizorului echilibrului şi orientării mişcărilor corpului în spaţiu are neuronul primar în ganglionul vestibular al lui Scarpa, în canalul auditiv intern. Prelungirile periferice ale ganglionului sunt legate de aparatul otolitic şi de crestele acustice ale canalelor semicirculare, iar prelungirile centrale merg la bulb. In bulb centrii vestibulari stabilesc legături cu segmentele inferioare şi superioare ale sistemului nervos central. Astfel, din nucleul lui Deiters iese un fascicol de fibre nervoa-

se, coboară prin bulb și trece prin cordonul lateral al măduvei spinării, până în regiunea sacrată a acesteia. Aceste fibre formează fascicolul vestibulo-spinal care servește la conducerea reflexelor vestibulare spre mușchii cefei, ai trunchiului și ai extremităților. Din nucleul lui Schwalbe pornesc fibre nervoase către nervii motori ai mușchilor oculari, fibre care conduc reflexele vestibulare ale ochilor (nistagmus și orientarea compensatorie a ochilor). Căile care leagă aparatul vestibular cu cerebelul sunt mai puțin studiate. Experiențele au arătat că cerebelul este un centru important de reglare a activității centrilor vestibulari aflați în trunchiul nervos.

3. — **Segmentul central.** Ultimul segment al analizorului echilibrului și al orientării mișcărilor corpului în spațiu se află în scoarța emisferelor cerebrale. Spre deosebire de analizorul vizual sau auditiv, care au în scoarță zone de proecție bine distincte, analizorul acesta nu are nici o asemenea zonă individualizată și nici căi de legătură între centrii vestibulari ai trunchiului cerebral și encefal, precis determinate.

Conexiunea dintre aparatul vestibular și scoarța emisferelor cerebrale este dovedită prin posibilitatea formării reflexelor condiționate specifice. Aparatul vestibular, ca orice alți analizori, are posibilitatea de a stabili legături temporare cu toate sistemele reprezentate de diferite celule sau centri din scoarță. Faptul acesta are o deosebită importanță, căci el explică posibilitatea influențării conștiente asupra legăturilor dintre analizorul echilibrului și ceilalți analizori sau dintre analizorul echilibrului și activitățile organismului, cu alte cuvinte explică posibilitatea desvoltării și educării simțului echilibrului și al orientării mișcărilor corpului în spațiu.

4. Reacțiile reflexe de echilibrare și orientare a mișcărilor corpului în spațiu

Am amintit mai sus că în afară de senzații și percepții, care reprezintă aspectul conștient al echilibrării și orientării în spațiu, simțul despre care este vorba mai are un aspect, acela inconștient, reflex, foarte complex, dar tot odată foarte necesar.

Activitatea reflexă a aparatului vestibular asigură coordonarea mișcărilor și reacțiile de echilibrare și de revenire la poziția normală, atunci când corpul se află într'o poziție puțin obișnuită.

In acelaș timp, prin reacții reflexe, aparatul vestibular dirijează tonusul muscular al trunchiului și extremităților. El asigură și alte reflexe provocate de mișcările de rotație în jurul unei axe (piruete, rostogoliri, rotări, răsturnări, etc.), având o importanță enormă în executarea corectă a exercițiilor acrobatice, în săriturile în apă de pe trambulină, în pilotaj, etc.

Trebue reținut faptul că reflexele vestibulare nu sunt singurele reflexe motrice, ci că ele sunt însoțite de regulă de reflexele proprioceptorilor din mușchi și articulații, care le întregesc și cu care — împre-

ună — ajută şi uşurează producerea mişcărilor în conformitate cu scopul propus.

Deasemeni nu trebue să pierdem din vedere că majoritatea acestor reflexe — contrar afirmaţiilor fiziologilor mecanicişti burghezi — au legături cu sectorul cel mai important al sistemului nervos central, cu scoarţa, putând forma reflexe condiţionate şi dând astfel posibilitatea celor care le cunosc să intervină activ în schimbarea lor, folosind la maximum posibilităţile naturale ale organismului.

Antrenamentul sportiv se bazează printre altele pe cunoaşterea acestor reflexe şi pe modificarea lor, făcând astfel posibilă executarea unor mişcări pe care omul, în mod normal, nu este solicitat să le facă (pilotaj, sărituri de pe trambulină, etc.).

Excitarea prea intensă şi îndelungată a aparatului vestibular este însoţită de senzaţii de ameţeală, greţuri şi vărsături. Acestea fac parte din aşa numitele reflexe vegetative care se produc la persoanele sensibile sau la cele supuse unor mişcări intense şi neobişnuite (răul de mare, de avion, de ascensor sau de tren).

1. — **Reflexele motorii proprioceptive.** Atât reflexele provocate de proprioceptorii din muşchi cât şi cele provocate de funcţionarea aparatului vestibular fac parte din grupa reflexelor motrice proprioceptive. Intrucât reflexele proprioceptive musculare sunt foarte înrudite cu cele vestibulare, având acelaş rol, vom vorbi despre ele aici.

Reflexele proprioceptive musculare se explică prin aceea că impulsurile pornite de la proprioceptorii muşchilor care se contractă se transmit pe fibrele aferente spre centrii nervoşi, inhibând excitaţia în neuronii ce ţin de muşchii antagonişti (G. P. Konradi). Impulsurile pornite dela proprioceptori joacă deci un rol foarte mare în coordonarea mişcărilor.

a) *Reflexele tonice de postură ale gâtului,* au punct de plecare în proprioceptorii gâtului, iar reacţiunea se produce la distanţă, la nivelul muşchilor extremităţilor. 1. — Rotarea capului în jurul axei anatomice provoacă o tonificare a muşchilor extensori ai membrelor din partea către care s'a întors faţa. Inclinarea laterală a capului are aceleaşi urmări. 2. — Inclinarea înainte sau înapoi a capului provoacă reacţii tonice în muşchii membrelor, care se flexează, la înclinarea înainte, sau se extind, la înclinarea înapoi.

Aceste reflexe nu există niciodată în stare pură căci ele sunt dublate de reflexele vestibulare de acelaş ordin. Ele au putut fi cercetate numai asupra cazurilor patologice şi asupra animalelor cărora li s'au extirpat labirintele.

b) *Reflexele de redresare a trunchiului* se produc atunci când întregul corp are o poziţie anormală şi când printr'o îndreptare a capului, impulsurile proprioceptorilor din muşchii cefei provoacă o serie de modificări tonice ale muşchilor trunchiului.

c) *Reflexele muşchilor oculari.* Impulsurile muşchilor cefei provoacă reacţii tonice ale muşchilor oculo-motori, reacţii care au ca scop

să păstreze orientarea normală a globulilor oculari față de linia orizontului și, în același timp, se păstrează câmpul vizual, atunci când capul nu-și păstrează poziția normală. Când capul se înclină înapoi, ochii se apleacă înainte, iar când capul se înclină înainte, ochii se ridică în sus. Același lucru se petrece atunci când înclinăm capul lateral — ochii tind să-și păstreze poziția orizontală.

2. — **Reflexele motorii vestibulare.** Acestea sunt produse datorită impulsurilor care pornesc din aparatul vestibular și care asigură o repartiție diferită grupelor musculare ale întregului corp, echilibrându-l atunci când se află în poziții anormale, în mișcări accelerate sau de rotație.

a) *Reflexele tonice* de postură, similare reflexelor proprioceptive musculare, sunt provocate de impulsurile venite dela receptorii labirintici, prin centrii din bulb. Reacțiile sunt provocate de poziția otoliților față de cilii celulelor senzoriale, atunci când capul este într'o anumită poziție — forța gravitației fiind aceea care determină deplasarea otoliților.

Reflexele tonice vestibulare provoacă modificări în tonusul mușchilor cefei, ai trunchiului și extremităților și au foarte mare importanță în practicarea exercițiilor fizice acrobatice.

b) *Reflexele de redresare a capului* se manifestă când corpul are o poziție anormală. Acest reflex este primordial în echilibrare, el constând în primul rând din redresarea capului, ca urmare a impulsurilor otolitice provocate de acțiunea gravitației asupra otoliților. Redresarea capului modifică tensiunea mușchilor gâtului aflați în poziție anormală față de trunchi, provocând apoi alte reflexe, de redresare a corpului întreg.

Natura asigură astfel un mecanism destul de precis pentru echilibrarea corpului. Cu toate acestea exercițiile de echilibru, obișnuind pe sportiv cu condițiile dificile și situațiile rar întâlnite, educă reflexele mai sus amintite, le fac mai precise și mai prompte.

Se poate vedea din sumara descriere a reflexelor musculare și labirintice că sunt asemănătoare, cele două genuri de proprioceptori completându-se unul pe celălalt, ceeace pretinde procesului instructiv-educativ o atenție deosebită pentru folosirea largă a efectelor reflexelor de echilibrare.

Funcția de orientare a mișcărilor corpului în spațiu nu este nici ea lipsită de reflexe. Aceste reflexe se produc ca urmare a rotării corpului în jurul unei anumite axe sau ca rezultat al schimbării vitezei mișcării în linie orizontală sau verticală.

c) *Reflexele de rotație* sunt provocate de impulsurile primite de cilii crestei auditive în urma mișcării endolimfei. In rotație, endolimfa, ca urmare a inerției, nu se mișcă în direcția rotației, ci tinde să-și păstreze starea de repaos, creind astfel un curent de sens contrar (mișcare relativă).

Rotaţia corpului în jurul axei sale este însoţită de mişcarea capului — şi a ochilor, deci — în sens contrar impulsurile endolimfei asupra crestei auditive, determinând păstrarea aceluiaş câmp vizual. Rotaţia este însoţită de mişcarea membrelor, mişcare de abducţie a membrelor din partea opusă, rezultând o tendinţă de cădere în sensul invers al rotaţiei. La oprirea rotării fenomenele sunt identice, dar inverse ca direcţie, căderea făcându-se în direcţia rotaţiei, iar capul şi ochii având tendinţa de a se rota în sensul iniţial al mişcării.

Reflexul de rotaţie (cap şi ochi) se menţine în sensul contrar al mişcării până se atinge limita (capul faţă de trunchi, ochii în orbită), după care urmează un reflex orientat brusc în sensul opus, care readuce capul şi ochii în vechea poziţie. In dansuri, în piruete, rotaţia se face mai întâi din trunchi, capul şi privirea rămânând îndreptate spre un anumit punct iniţial, la care revine de câte ori se depăşeşte limita, capul fiind forţat anatomic să urmeze trunchiul. Rotaţia trunchiului se produce uniform, în timp ce capul rămâne la început pe loc, pentru a continua brusc rotaţia cu scopul revenirii rapide în vechea poziţie. Dacă rotaţia capului se efectuează cu aceeaşi viteză ca şi rotaţia trunchiului (simultan), atunci se produc intense reflexe vegetative (ameţeală, greţuri, vărsături).

Incetarea rotaţiei are ca urmare o serie de senzaţii vizuale care sunt influenţate de reflexele vestibulare. Obiectele înconjurătoare apar, celui care s'a învârtit, în mişcare, în sensul invers rotaţiei. Cel care-i priveşte ochii va observa că aceştia fac mişcări lente într'o direcţie (direcţia de rotaţie) şi mişcări brusce în sens contrar. Aceste mişcări sunt identice ca sens cu cele care se produc în timpul rotaţiei. Faza lentă corespunde reflexului vestibular de menţinere a câmpului vizual, în timp ce faza rapidă este provocată de cauze care încă nu sunt cunoscute. Fenomenul este denumit *nistagm rotator* sau *postrotator,* după cum el se produce în timpul sau după efectuarea rotaţiei.

d) *Reflexele provocate de mişcări accelerate* se produc când corpul suferă în întregime o deplasare în spaţiu cu acceleraţie pozitivă sau negativă. Reflexele acţionează asupra capului, care se îndreaptă în sens invers mişcării corpului, şi asupra membrelor. Reflexul de ascensor, în coborîre sau urcare, produce extensia sau flexia muşchilor membrelor. In anumite sporturi ca schi, automobilism, motociclism, aceste reacţii se pot constata cu uşurinţă, ele având drept scop adaptarea tonicităţii muşchilor gâtului, trunchiului şi membrelor la mişcarea impusă.

3. — **Reflexele vegetative de origine vestibulară.** Am arătat mai înainte că stimularea extremă a aparatului vestibular duce la apariţia reflexelor vegetative, care se manifestă sub formă de ameţeli, greţuri şi chiar vărsături. Aceste reflexe sunt însoţite de alte turburări organice ca : turburări digestive, paloare, transpiraţie, turburări în circulaţie, etc. Caracterul şi intensitatea turburărilor vegetative sunt diferit exprimate la diverşi oameni. La oamenii cu o excitabilitate crescută a aparatului

vestibular, reacția din partea sistemului vegetativ poate să apară în mod evident, ceeace produce o stare de boală — răul de mișcare.

Reflexele vegetative sunt mai intense când stimularea aparatului vestibular este însoțită de stimularea intensă și a altor simțuri. Așa se explică răul de altitudine, imposibilitatea echilibrării la înălțimi mai mari deși baza este suficient de largă, răul abisal și chiar răul de mare. Stimularea mai multor simțuri, neegală și intensă, provoacă o învălmășeală a senzațiilor care produce reflexele vegetative.

5. Educarea simțului echilibrului și al orientării mișcărilor corpului în spațiu

Practica sportivă pune în fața antrenorilor problema foarte importantă a perfecționării depline a simțului echilibrului și al orientării mișcărilor corpului în spațiu, acest fapt asigurând o bună și precisă execuție a acțiunilor.

Deși cea mai mare parte a activității vestibulare este reflexă, faptul că partea cea mai fină a analizorului se află în scoarța cerebrală permite formarea de multiple reflexe condiționate, care întăresc sau inhibează reacțiile naturale ale aparatului vestibular.

Educarea simțului echilibrului și al orientării este posibilă cu deosebire atunci când se ține seama de legile de producere a reflexelor vestibulare. Este cunoscut antrenorilor principiul enunțat de Magnus asupra *rolului conducător al capului* în executarea bună a mișcărilor.

In procesul instruirii, antrenorii trebue să aplice acest principiu cunoscând că el se bazează pe folosirea foarte largă a reflexelor vestibulare. O anumită mișcare se execută în bune condițiuni dacă se asigură o tonicitate corespunzătoare grupelor musculare care o efectuează. Tonusul muscular este dirijat de activitatea creerului mic și de un șir lung de reflexe care se nasc din ochi, din aparatul vestibular, din mușchii gâtului și din proprioceptorii celorlalți mușchi.

Reflexele ochilor, gâtului, proprioceptorilor și ale aparatului vestibular contribue deci într'o măsură foarte mare la distribuirea tonusului muscular în grupele de mușchi care intră în acțiune.

Tonusul mușchilor se schimbă ca urmare a activității reflexe a aparatului vestibular (reflexele tonice, de redresare, etc.). Intrucât în cap se află concentrați cei mai mulți receptori, rolul capului în mișcare este deosebit de mare.

Sportivul poate să-și ajute execuția unui anumit exercițiu provocând în mod conștient un șir de reflexe tonice, de redresare sau rotatorii. Astfel, la săriturile în apă de pe trambulină, atunci când corpul nu are niciun sprijin, pozițiile diferite pe care le ia în aer, mișcările toate sunt comandate cu ajutorul capului. Cea mai simplă săritură, săritura în picioare este influențată de poziția capului, o înclinare înainte sau înapoi atrăgând după sine înclinarea întregului corp în direcția corespunzătoare.

In exemplul dat mai înainte — roata înapoi din sprijin, la inele — am constatat că înclinarea înainte a capului era urmată de flexarea braţelor sau a trunchiului, iar înclinarea înapoi, de extensia trunchiului.

Deasemenea în alte exerciţii, ca aruncarea greutăţii, a discului, ridicarea greutăţii, etc., capul, prin poziţia lui, determină anumite reflexe tonice şi de postură care uşurează execuţia. In piruetele aruncărilor sau în cele dela patinaj sau gimnastică artistică, reflexele de rotaţie joacă un rol deosebit de mare. Executanţii sunt sfătuiţi să-şi aleagă înainte de a începe rotările un punct fix, pe care să-l privească cât mai mult posibil, şi la care să revină după fiecare învârtire.

Rolul reflexelor vestibulare este foarte mare nu numai în exerciţiile sportive, dar şi în alte profesiuni şi în special în pilotaj.

Educarea simţului echilibrului şi al orientării mişcărilor corpului în spaţiu se face cu succes numai dacă se ţine seama de întregul complex al senzaţiilor proprioceptive şi exteroceptive de mişcare (musculare, de echilibru, tactile, vizuale) şi de factorii interni care comandă declanşarea mişcării (reprezentările şi imaginile mişcărilor concrete care trebue executate). Educarea mişcării şi folosirea datelor psihologiei şi fiziologiei elementare a mişcării se poate efectua deci numai după ce am studiat felul cum sunt percepute mişcările cu ajutorul văzului şi după ce am studiat mecanismul de formare a imaginilor şi reprezentărilor mişcărilor. Percepţiile şi reprezentările mişcărilor întregesc conţinutul cunoştinţelor noastre despre o anumită mişcare şi fac posibilă executarea ei conştientă în condiţiunile concrete ale practicării sporturilor, ţinând seama de faptul că relaţiile cele mai complexe dintre organism şi mediu se stabilesc pe baza proceselor nervoase superioare care se petrec în scoarţa cerebrală, întreaga activitate a omului — chiar şi cea automată — fiind condusă de conştiinţă.

Mihai Epuran
Şef de lucrări la Catedra de Pedagogie şi Psihologie a Institutului de Cultură Fizică din Bucureşti

Rolul culturii fizice și a sportului, în desvoltarea psihomotorie a copiilor de vârstă școlară

Panti Miloșescu

În Uniunea Sovietică și în țările de democrație populară cultura fizică și sportul au ajuns să constitue o problemă de stat, dat fiind marea lor importanță în desvoltarea armonioasă psiho-motorie a organismului în general și în special asupra unui organism tânăr în plină evoluție.

Din aceste cauze cultura fizică și sportul au o mare influență și asupra desvoltării psihomotorii a copiilor de vârstă școlară.

Dela început trebue precizat că problemele de cultură fizică și sport aplicate la copiii de vârstă școlară au anumite caracteristici, care țin de particularitățile desvoltării anatomo-fiziologice și psihice a acestor copii

Astfel, într'un anumit fel se va acționa cu școlarii mici (între 7—11 ani) la care scheletul nu este suficient osificat, musculatura e slab desvoltată, etc. și'n altfel cu școlarii de peste 15 ani la care desvoltarea anatomo-fiziologică și psihică e aproape terminată și la care formarea spiritului colectiv de echipă le permite practicarea anumitor sporturi de massă.

Pe baza acestor principii și'n înlănțuirea dialectică a fenomenelor de interdependență, ce rezultă dintre particularitățile de vârstă și activitatea de cultură fizică și sport, trebue privită această problemă și în consecință studiată pe grupe de vârstă ce reprezintă stadii diferite de desvoltare psiho-somatică. O primă grupă o alcătuește școlarul mic cuprins între 7—11 ani. Caracteristic acestei perioade este creșterea accentuată în înălțime cu 5—6 cm. pe an și mai puțin în greutate (2—2,5 kg. pe an) datorită cărora copilul are forme zvelte, delicate. Scheletul se află într'un proces intens de osificare, conține mult cartilagiu și din această cauză se poate diforma prin pozițiile vicioase ale corpului ce se întâlnesc frecvent în anii de școală, datorită atât statului incorect în bănci cât și dimensiunilor necorespunzătoare taliei, a băncilor din clasă.

Deasemenea musculatura e slab desvoltată, lucru ce-i face să oboseasc ușor. In schimb toate procesele vitale au un ritm de desfășurare mai intens ca la adulți. Cordul bate mai repede, respirația este mai acce-

lerată, metabolismul crescut ; toate aceste procese stabilesc şi tabloul dinamic al copilului : ei sunt vioi şi prezintă o mare nevoie de mişcări variate.

In ceeace priveşte structura psihică, din cauza unei slabe desvoltări a proceselor asociative din scoarţa cerebrală, copiii prezintă o capacitate redusă în executarea mişcărilor complicate, lipsindu-le coordonarea, automatismul şi voinţa necesară pentru susţinerea efortului.

Procesele de cunoaştere se bazează mai mult pe imitaţie. De aceea copiii de această vârstă suportă greu mişcările uniforme, complicate, care duc la încordări fizice şi psihice şi în schimb suportă uşor mişcările simple, variate, alternate des cu momente de odihnă.

Exerciţiile fizice la această vârstă au ca obiectiv formarea unei ţinute corecte a corpului, călirea organismului prin exerciţii în aer şi soare, stimularea activităţii psihice prin jocuri adecvate.

Dintre exerciţii sunt indicate acelea cu acţiune bine precizată pe diversele grupe de muşchi, ai spatelui, abdomenului, gâtului, etc. însă cu condiţia de a fi foarte simple în executare. Se practică scurte alergări, sărituri, jocuri în grup, plimbări, excursii şi în fine jocuri pe echipe care contribue la formarea spiritului colectiv şi a voinţei de a învinge obstacolele.

O altă grupă de vârstă şcolară, e aceea care cuprinde copiii dela 11 la 15 ani ; foarte importantă datorită proceselor endocrine din această perioadă, care duc la stadiul de pubertate.

Datorită acestor procese endocrine desvoltarea capătă un ultim avânt important de pe urma căruia organismul îşi conturează un nou specific somato-psihic care la rândul său necesită anumite exerciţii fizice, antrenamente pentru desăvârşirea unei desvoltări armonioase psiho-motorii, etc.

De remarcat e faptul desvoltării inegale a diferitelor organe, aparate şi sisteme, lucru care se exteriorizează în anumite ocazii.

Astfel se constată o stângăcie a copiilor în activitatea motorie, fenomen uşor explicabil, deoarece sistemul muscular ia o alură rapidă de desvoltare, în timp ce centrii motori de coordonare ai scoarţei, rămân în urmă cu desvoltarea.

Un alt decalaj îl constitue mărirea rapidă a inimii deci şi a posibilităţii ei de activitate, în contrast cu desvoltarea vaselor care rămân în urmă, de unde rezultă atât mărirea tensiunii, cât şi exponenta fiziologică — instabilitate, oboseală rapidă.

Cultura fizică la această vârstă urmăreşte continuarea desvoltării aparatului respirator şi circulator şi fortificarea musculaturii.

Toate acestea se realizează mai ales prin gimnastică folosindu-se exerciţiile pregătitoare şi cele de desvoltare generală ; există avantajul unei participări conştiente a copilului, deoarece este în măsură să înţeleagă scopul anumitor exerciţii fizice.

Deasemenea se fac sărituri cu mingea, alternări de mers cu alergare, împingere, jocuri de îndemânare şi de manifestare a forţei, elemente de box, ştafetă, pregătiri de schi, etc.

Un ultim grup îl alcătuesc şcolarii cuprinşi între 15—18 ani. Din punct de vedere somato-psihic procesele de desvoltare sunt aproape terminate. Se constată o încetinire în ritmul de creştere în lungime, în schimb dimensiunile transversale ale corpului se măresc. Desvoltarea completă a centrilor motori ai scoarţei cerebrale explică posibilitatea executării mişcărilor complicate şi pline de abilitate.

Paralel cu fortificarea sistemului locomotor şi circulator se măreşte rezistenţa fizică şi se ridică capacitatea generală de muncă şi efort a organismului.

In această perioadă se perfecţionează calităţile fizice ca forţă, îndemânare, viteză, rezistenţă; folosind principiul antrenamentelor sistematice şi deasemenea prin educaţie şi disciplină se ajunge la obţinerea unor calităţi psihice, necesare unui tânăr, deprinderi corecte, disciplină conştientă, spirit tovărăşesc, etc. Practic, în această perioadă de vârstă se trece la sport de echipe cu stimulentul întrecerii: alergări, sărituri, aruncări, trecerea obstacolelor, atletism, schi, fotbal, volei, baschet, etc. majoritatea acestor sporturi având la bază automatizarea mişcărilor obţinute prin antrenamente regulate.

Cultura fizică şi sportul aplicate la copiii de vârstă şcolară vor da rezultate bune, dacă vor fi aplicate pe baza unor programe făcute de profesorii din instituţiile respective, în colaborare cu medicul igienist, aşa după cum arată Griboedov. Profesorii care emit programele de cultură fizică, observă succesele pe care le obţin copiii şi stabilesc metode de antrenament sportiv, iar medicii vor ajuta ca efectuarea acestor programe să ţie seama de particularităţile vârstei şi de reacţia fiziologică a organismului.

Exerciţiile fizice bine organizate, cu mişcări executate încet şi cu încordare ajută la mărirea rezistenţei organismului.

Obţinem o mărire a rezistenţei organismului prin întărirea muşchilor, creşterea elasticităţii corpului, educarea abilităţii, accelerarea mişcărilor, creşterea rezistenţei aparatului cardio-vascular şi respirator, educarea curajului şi a hotărîrei, desvoltarea simţului ritmului individual şi colectiv, asociind în timpul exerciţiilor muzica şi cântecele.

Exerciţiile sportive e bine să se desfăşoare în aer liber, pe zăpadă, pe ghiaţă, pe apă, pe câmp, etc. pentru a favoriza călirea organismului.

Prin exerciţile fizice miocardul se întăreşte trimiţând sânge vaselor sanguine în cantitate mai mare, respiraţia devine mai rară şi mai profundă. Totodată creşte şi capacitatea vitală prin creşterea volumului cutiei toracice.

Exerciţiile fizice vor da rezultate bune, atunci când vor fi făcute cu participarea voinţei şi a conştiinţei. Cu cât o mişcare e mai complicată participarea sistemului nervos e mai mare.

Desvoltarea copilului e în strânsă legătură cu desvoltarea diferitelor mişcări şi cu însuşirea unor noi deprinderi motrice.

Dar exerciţiile fizice corect aplicate vor influenţa şi psihicul copilului, calităţile lui morale, caracterul, voinţa şi personalitatea.

Cunoscând deci pe deoparte interdependenţa strânsă între procesul desvoltării şi buna activitate a funcţiilor vitale, ca respiraţia, circulaţia, excreţia, metabolismul şi pe de altă parte influenţa exerciţiilor fizice asupra acestora din urmă putem deduce importanţa culturii fizice şi a sportului asupra desvoltării psiho-somatice a acestor copii.

Pe drept cuvânt spune Griboedov: „Cultura fizică şi sportul urmăresc o desvoltare multilaterală a organismului în creştere, ajută la pregătirea rezistenţei organismului pentru muncă şi pentru apărarea patriei, contribuind deasemenea în mare măsură la educarea voinţei, a caracterului şi la formarea personalităţii".

Antrenamentul patinatorilor

De multă vreme în faţa patinatorilor din ţara noastră stă problema găsirii mijloacelor de antrenament, în condiţiile climaterice specifice zonei geografice în care se află situată Republica Populară Română. Experienţa ultimilor ani a arătat că perioada cea mai favorabilă îngheţului este aceea care începe în mijlocul lunii Ianuarie şi durează, pentru Regiunea Autonomă Maghiară, Regiunea Cluj şi Regiunea Stalin aproximativ 25 zile. In Regiunea Autonomă Maghiară şi mai ales în raionul Ciuc, se mai semnalează în ultimii ani perioade temporare de îngheţ la sfârşitul lunii Decembrie şi câteodată, la începutul lunii Februarie. In munţii ţării în locurile unde se află lacuri (Bâlea, Roşu, etc.) ghiaţa are o durată de 30—40 zile şi uneori mai mult. Dealtfel, punctele citate mai sus sunt locurile de concentrare ale patinatorilor, în vederea antrenamentelor pentru competiţiile cu caracter republican.

După cum lesne se înţelege, perioada de îngheţ din ţara noastră este folosită mai mult pentru concursuri, durata antrenamentului pe ghiaţă fiind deci destul de scurtă. Prin urmare, patinatorii au permanent sarcina de a găsi cele mai bune mijloace de pregătire, ţinând bine-înţeles seama de condiţiile existente.

In acest material ne vom ocupa de două probleme care sunt cuprinse în sarcinile antrenamentului : a) pregătirea dinainte de sezon ; b) antrenamentul pe ghiaţă, dând indicaţii valabile pentru situaţia patinatorilor din ţara noastră.

A. **Antrenamentul dinainte de sezon.** Pentru specificul iernilor noastre, antrenamentul dinaintea perioadelor de îngheţ trebue să asigure :

1. Pregătirea fizică generală.
2. Pregătirea fizică specială.
3. Condiţiile de bază ale tehnicii.
4. Perfecţionarea cunoştinţelor tactice.

Pregătirea fizică generală trebue începută de fapt din timpul verii, când patinatorul îşi face antrenamentul multilateral prin gimnastică, alergare, sărituri, exerciţii cu haltere uşoare şi continuată toată toamna când se pune accentul pe educarea anumitor calităţi ca : viteză de reacţie, agilitate, etc.

In lunile de vară şi la începutul toamnei antrenamentul are loc de două ori pe săptămână. In apropierea perioadei de iarnă, antrenamentele sporesc ca număr.

Pregătirea fizică specială — în condiţiile climaterice din ţara noastră — are loc în lunile Noembrie şi Decembrie. Patinatorul va trebui să-şi deprindă corpul cu condiţiile alergării în aer rece. Cum unele competiţii se fac la o temperatură de minus 30 — 40 grade, aparatul respirator trebue să fie adaptat la aceste condiţii de concurs. Aerul rece produce o senzaţie de sufocare şi pentru o deprindere cu specificul întrecerilor la temperatură joasă, în zilele reci, se face antrenament de cros, luându-se în prealabil toate măsurile de prevedere pentru evitarea răcelii. Un mijloc foarte bun de antrenament este alergarea pe pista de sgură a stadionului, dacă aceasta este uscată.

Un antrenament foarte bun îl constitue şi alergarea pe patine cu rotile care are şi avantajul că permite imitarea mişcărilor de alergare cu patinele cu lamă.

Unii patinatori sovietici, folosesc mersul pe bicicletă.

K. Kudreavţev, maestru emerit al sportului, arată că „mersul pe bicicletă este util dar nu poate înlocui toate exerciţiile multilaterale de pregătire, pentrucă mersul pe bicicletă are puţine afinităţi cu patinajul".

In lunile Noembrie şi Decembrie când antrenamentele au loc pe uscat, patinatorul trebue să-şi asigure condiţiile de bază ale tehnicii căci în timpul perioadei de îngheţ el va trece direct la alergare pe patine ; deci el va trebui să aibă o bună pregătire fizică, care să-i asigure adaptarea la mediul nou într'un timp scurt.

In conţinutul lecţiei de antrenament trebue trecute exerciţii pentru ţinută în alergare (joasă, mijlocie sau înaltă), împingeri specifice care au ca scop întărirea posibilităţilor de propulsare a corpului, etc.

O lecţie de antrenament în această perioadă va putea să aibă următorul conţinut :

1. Mers 8 minute. Alergare uşoară 7 minute.
2. Exerciţii de desvoltare generală.
3. Sărituri (de pe loc, în lungime, în înălţime, triplu salt cu şi fără schimbarea picioarelor).
4. Exerciţii cu haltere.
5. Alergare uşoară 1,5 min.
6. Exerciţii speciale ale patinatorului :

a) împingerea ; forţa de apăsare a piciorului va fi la început mică şi apoi mai puternică.

Indicație metodică: Exercițiul se face pe loc, schimbând alternativ piciorul stâng și drept. Corpul va avea o înclinație ușoară înainte, mâinile fiind prinse la spate.

b) pașii de lunecare. Fandat înainte. Se schimbă greutatea corpului de pe un picior pe altul.

7. Marș 30 minute sau alergare ușoară pe teren variat 10 minute.
8. Mers relaxat.

O a doua lecție din aceeași săptămână, poate avea următorul conținut:

1. Mers și alergare 10 — 12 minute.
2. Exerciții speciale ale patinatorului (imitarea patinajului).
3. Sărituri de pe loc.
4. Trei accelerări pe 30 — 40 m. și două starturi.
5. Mers cu alergare 45 minute (10 minute marș, 5 minute alergare ușoară etc.).

Pe măsură ce înaintăm spre iarnă, intensitatea antrenamentelor va fi sporită.

B. **Antrenamentele pe ghiață.** In primele zile cu ghiață, are loc o adaptare la mediu. Deși pregătirea fizică generală și pregătirea fizică specială au adus un aport însemnat, alergarea pe ghiață are un alt ritm decât alergarea pe uscat și este deci necesar ca patinatorul să se deprindă cu condițiile noi. In primele zile va face deci alergări ușoare pe patine, revenind la echilibrul obișnuit.

După două zile, urmează antrenamentul organizat. Se începe cu împingerile neforțate, prelungi.

Instructorul va explica că o împingere se termină atunci când piciorul de împingere este complet întins din genunchi și începe din nou atunci când ambele picioare sunt alături. Unii patinatori greșesc la începutul sezonului, neașezând patina cu toată lungimea ei pe ghiață. Deasemeni, trebue combătută tendința de a se așeza patina cu călcâiul. Din primele lecții organizate, patinatorul va avea grijă să încline corpul înspre piciorul care lunecă pentru a avea un mers uniform, fără balansările specifice a celor care abia încep să patineze.

Maestrul emerit al sportului P. Ippolitov recomandă: „Pașii patinatorului, în linie dreaptă, trebue să lase urme în forma crengilor de brad. Cu cât crengile de brad sunt mai apropiate față de linia de mijloc, cu atât tehnica alergării este mai bună". Controlul urmelor lăsate pe ghiață ajută patinatorului să-și verifice exactitatea pașilor.

O atenție deosebită trebue acordată ocolirilor. Cum la întrecerile pe pistă ocolirile se fac numai pe partea stângă, antrenamentul ține seama de acest lucru și mai ales de munca la care este supus piciorul stâng. Când patinatorul ajunge în turnantă, înclină încet corpul spre stânga, mutând și greutatea corpului pe piciorul stâng. Apoi, începe încrucișarea piciorului drept peste cel stâng. In timpul împingerii, piciorul stâng se deplasează cât mai mai mult spre dreapta. După îm-

pingere, piciorul stâng va încrucişa prin înapoi piciorul drept. Se duce apoi înainte cu o mişcare lină şi se aşează muchia din afară a patinei pe ghiaţă. Mişcarea continuă în acest fel. Astfel în turnantă se câştigă secunde preţioase. Pentru realizarea unei bune performanţe, tehnica intrării, a alergării şi a ieşirii din turnantă ocupă un loc important în lecţia de antrenament pe ghiaţă.

Un exerciţiu este frânarea cu un picior şi cu două picioare, aşezând patina (patinele) transversal în direcţia de deplasare.

Patinatorii mai trebue să cuprindă în lecţia lor mişcarea braţelor şi startul. Cu prilejul Jocurilor Mondiale Universitare de Iarnă, dela Poiana Stalin, maestrul sportului A. Luiskin, a arătat patinatorilor din ţara noastră că la start prima împingere şi paşii mici pe o distanţă de 8 — 10 metri au o deosebită însemnătate pentru câştigarea vitezei. Cu paşii mici nu trebue să se exagereze ci se va trece la pasul de alunecare şi la imprimarea unui ritm potrivit distanţei de alergat.

Inaintea concursurilor, antrenamentul se face de 4 — 5 ori pe săptămână, după un program dinainte stabilit. In mijlocul fiecărei săptămâni se fac întreceri de verificare, cronometrate.

Pentru obţinerea unei rezistenţe în regim de viteză, distanţele nu vor fi parcurse dela început cu toată puterea. Astfel, după o serie de antrenamente care au avut drept scop câştigarea unei tehnici corecte şi acumularea unei rezistenţe suficiente, se parcurge un sfert din distanţa aleasă în viteză maximă. La antrenamentul următor se aleargă tot un sfert din distanţă, de două ori, cu o pauză de câteva minute. La cel de al treilea antrenament se aleargă jumătate din distanţă apoi trei sferturi şi înfine toată distanţa.

Pentru distanţele mai lungi, se comunică patinatorului la fiecare tură timpul în care a parcurs distanţa ca să-şi poată preţui singur ritmul de alergare.

O lecţie de antrenament în perioada fundamentală, are următoarea schemă :

1. Incălzirea (10 minute) prin patinaj lent, pregătind muşchii pentru încordările fizice mari ; ea mai are ca scop şi verificarea ascuţişului patinelor, a tăriei gheţii.

2. Alergare individuală în ritm moderat 500 — 1500 metri.

3. Alergarea în grup pe 3.000 (sau 5.000 m.) în ritm moderat. Se aleargă în grupe de 5 — 6 sportivi, schimbându-se la fiecare două ture capul plutonului. Se pune accent pe ocoliri în turnantă.

4. Alergare în ritm lent pentru revenire.

La fiecare al doilea antrenament se fac exerciţii pentru start.

La antrenamentele unde se fac verificări, la punctul 3 al lecţiei de antrenament se introduce cronometrarea.

Când sunt necesare rectificări în tehnică, instructorul le face deasemenea în partea a treia a lecţiei.

Aplicarea indicațiilor tactice este verificată prin cronometrarea alergării a doi patinatori.

In alcătuirea planului de antrenament, antrenorii și instructorii țin seama, în perioada fundamentală, de pregătirea din timpul anului. Cum în țara noastră perioada de îngheț este destul de scurtă, patinatorii nu trebue forțați prea mult pe ghiață dacă nu au o pregătire fizică suficientă.

Imbunătățirea performanțelor noastre este în funcție de pregătirea dinainte de sezon și de aceea, munca trebue să se îndrepte în această direcție, folosindu-se toate mijloacele pentru a se creia bazele pentru o perfecționare într'un timp mai scurt, în timpul sezonului.

Din activitatea colectivelor sportive din Școlile Medii Tehnice de Cultură Fizică

Bănățan Octavian
din Direcția Școlii C. C. F. S.

Au trecut doi ani de când au luat ființă, după exemplul Uniunii Sovietice, colectivele sportive din școlile medii, organizații de massă ale școlilor, care-și bazează activitatea pe munca și inițiativa personală a elevilor. Odată cu organizarea colectivelor sportive în școlile medii, au luat ființă și colectivele sportive din cele șase Școli Tehnice de Cultură Fizică.

Importanța și rolul colectivelor sportive din aceste școli depășesc cu mult pe ale celor din școlile medii obișnuite, din cauza specificului acestor școli, care pregătesc cadre de tehnicieni medii de cultură fizică, și a planului de studii în care obiectele de specialitate, teoretice și practice, reprezintă 2/5 din numărul total de ore dintr'un an școlar.

Aceste școli, datorită caracterului pronunțat de specializare pe care-l imprimă elevilor în cursul celor 4 ani de studii, precum și a pregătirii speciale pe linie sportivă asigurat prin colectivul sportiv, nu participă la campionatele obișnuite ale școlilor medii, lor organizându-li-se prin grija C.C.F.S. de pe lângă Consiliul de Miniștri campionate speciale pentru diferite discipline sportive.

Dela înființarea lor și până în prezent, colectivele sportive din S.M.T.C.F. au avut o activitate bogată, iar din punct de vedere calitativ munca s'a îmbunătățit din an în an.

Astfel în centrele în care funcționează aceste școli, sportivii colectivelor S.M.T.C.F. au fost pionierii care au introdus și popularizat diferitele sporturi în regiune. In acest sens este tipic exemplul colectivelor din Galați și Craiova care au contribuit la introducerea în aceste centre a baschetului și au lărgit activitatea dusă în domeniul handbalului, atletismului, gimnasticii, etc.

In același timp școlile din Timișoara, Tg. Mureș și orașul Stalin au contribuit în mare măsură la însufletirea activității sportive din aceste orașe la: atletism, gimnastică, volei, handbal, etc.

Un rol deosebit au jucat colectivele sportive din școlile medii tehnice de cultură fizică și în descoperirea, stimularea și ridicarea de noi cadre sportive din rândul massei de elevi, fapt care a contribuit într'o

simțitoare măsură la ridicarea nivelului tehnic general al rezultatelor și performanțelor sportive din R.P.R., la alcătuirea reprezentativelor noastre naționale de juniori.

In acest sens elevii : Ana Șerban, Violeta Zăvădescu, Jung Liana, Geta Georgescu, Vrăbete Fl., Witman Ioan, Sorin Ion, Paul Ion, Bănete Iuliana, Nedeff Mihai, Folbert Andrei, Lucaci Paraschiva. Meder Carol, Kelerman Elena, Siraev Cleopatra, Leuștean Elena, Cristea Sbârcea, etc. sunt numai câteva exemple din numeroasele elemente descoperite și crescute în cadrul colectivelor sportive S.M.T.C.F.

Deasemeni în ceeace privește popularizarea sportului la sate, aceste colective sportive au dat un sprijin efectiv stimulării și organizării activității colectivelor sportive sătești, făcând un număr însemnat de deplasări, demonstrații și serbări, în special la gospodăriile agricole colective și gospodăriile agricole de stat.

Activitatea și îndrumarea colectivelor sportive sătești a fost introdusă în obligațiile colectivelor de anul IV în cadrul practicei pedagogice. Exemplul dat în acest sens de către școala din Tg. Mureș și Timișoara a fost extins și la colectivele altor școli și urmat în deosebi de cele din Galați, Craiova și Orașul Stalin.

Pentru a stimula și încuraja activitatea membrilor colectivului, școlile au alcătuit echipe selecționate la sporturile pe echipe și au participat la campionatele locale cu un număr de 2—3 echipe, pentru fiecare secție din cadrul colectivului, ajungându-se la multe sporturi până la calificarea în fazele finale ale campionatelor R.P.R. Astfel la handbal-fete pe anul 1951, toate echipele colectivelor S.M.T.C.F. s'au calificat până la faza de zonă, iar echipele colectivelor din Timișoara, București și Tg. Mureș au fost finaliste ale Campionatului. La baschet colectivele din Craiova și Galați s'au calificat până în faza finală cu echipele de băieți și fete, iar Timișoara cu echipa de fete.

In anul 1952 echipele de handbal-fete ale colectivelor din Tg. Mureș și București au fost finaliste ale campionatului iar la baschet echipele școlii din Galați băieți și fete.

La atletism, elevii din colectivele sportive S.M.T.C.F. dețin un număr de peste 30 recorduri și campionate de juniori în aer liber și sală, iar echipa reprezentativă folosită în întâlnirea de juniori cu R.P. Ungară a fost formată pe scheletul selecționatei S.M.T.C.F.

In cadrul finalei crosului „Să întâmpinăm 1 Mai" desfășurat în 1952 la Galați, primele 3 locuri la junioare fete a fost ocupat de elevele Școlilor din Craiova, Galați și Timișoara, iar la finalele crosului „Să întâmpinăm 7 Noembrie" elevele S.M.T.C.F.-Timișoara au câștigat proba de 1000 m. junioare echipe.

La Campionatele R.P.R. de schi juniori desfășurate în 1952 la Poiana Stalin, reprezentanții S.M.T.C.. au ocupat 3 locuri I, 4 locuri II și 2 locuri III, la cele 6 probe de concurs.

La gimnastică, în cadrul cupei orașelor din anul 1952 echipele din Orașul Stalin, Timișoara, Tg. Mureș și Craiova au câștigat faza regională calificându-se pentru etapa de zonă.

O contribuţie importantă a colectivelor din şcolile medii de cultură fizică, o constitue munca de activizare a altor colective sportive prin antrenarea acestora în întâlnirile amicale, prin ajutarea acestora în organizarea concursurilor şi prin deplasările de propagandă întreprinse în diferite centre. Astfel şcoala din Bucureşti a ajutat la organizarea campionatelor de atletism, faza de regiune a Asociaţiei Spartak, faza de zonă a Asociaţiei Ştiinţa şi faza de finală la 7 ramuri sportive a aceleiaşi asociaţii.

Prin toate aceste acţiuni precum şi prin altele de acelaş gen întreprinse de către colectivele sportive S.M.T.Ç.F. elevii îşi ridică necontenit nivelul cunoştinţelor dobândite în cadrul şcolii, îşi ridică măestria şi-şi formează deprinderile organizatorice necesare în învăţământ.

Un rol deosebit îl au colectivele sportive în angrenarea elevilor din şcoli pentru obţinerea insignei G.M.A. In acest sens colectivele au dat o bătălie pentru angrenarea unui număr cât mai mare de elevi în cadrul complexului, reuşind să dea un număr de peste 1100 deţinători de insigne G.M.A. dintr'un efectiv total de 1393 elevi.

Deasemeni colectivele au depus eforturi serioase pentru realizarea unui număr cât mai mare de sportivi clasificaţi şi arbitri pe ramuri de sport. Au obţinut normele de clasificare, un număr de peste 500 elevi, dintre care 7 au realizat norma de maestru şi 43 norma pentru categoria I. Cel mai mare număr de sportivi clasificaţi a fost realizat de şcoala din Timişoara care are 5 elevi cu norma de maestru şi 24 cu norma de categoria I. Paralel cu clasificarea elevilor s'au depus examene de arbitri, calificându-se un număr de peste 200 arbitri la atletism, volei, handbal, baschet, etc.

*

Deşi, după cum am văzut, colectivele sportive S.M.T.C.F. şi-au îmbunătăţit simţitor activitatea şi au înregistrat progrese evidente, totuşi în momentul de faţă, activitatea lor mai prezintă o serie de lipsuri care trebue lichidate şi asupra cărora comisia colectivelor sportive trebue să-şi îndrepte atenţia în mod special.

Astfel a fost minimalizată importanţa problemelor organizatorice din cadrul colectivului sportiv, imprimându-se numai un caracter competiţional.

Dovada acestui caracter sunt cele peste 1000 de întâlniri sportive susţinute de cele 6 colective S.M.T.C.F. într'un an de activitate la diferite ramuri sportive.

Intr'adevăr, imprimarea caracterului competiţional activităţii colectivului sportiv este soluţia cea mai comodă şi însoţită de satisfacţii imediate, atât pentru elevii din colectiv cât şi pentru conducătorii direcţi ai activităţii secţiilor. Această soluţie însă nu este cea mai indicată, având în vedere scopul acestor colective, care urmăresc în primul rând instruirea elevilor în ceeace priveşte activitatea de colectiv, instruire care le va fi folositoare când vor fi ei înşişi conducători de colective sportive şcolare şi, abia în al doilea rând, realizarea de performanţe.

Elevii trebue să învețe în cadrul colectivului sportiv întregul mecanism de organizare și funcționare, modul de conducere a activității, de ținere a evidenței activității, de înscriere a rezultatelor obținute, de organizare a demonstrațiilor și competițiilor sportive, etc.

Activitatea colectivului sportiv din S.M.T.C.F. trebue să rămână pentru elevi, la absolvirea școlii, un model de felul în care trebue organizată activitatea tuturor colectivelor sportive din școlile medii, o imagine vie a tuturor sarcinilor ce trebue îndeplinite de către Sfatul și membrii colectivului, de directorul de școală, de organizația U.T.M., de profesorul de educație fizică, etc.

Singurele colective care au sesizat just rolul și însemnătatea muncii organizatorice, au fost colectivele școlilor din Tg. Mureș și București.

Colectivele sportive S.M.T.C.F. trebue să devină pentru membrii colectivelor, laboratoare de lucru, mijloace de studiu și practică pedagogică, în special pentru elevii anilor III și IV, pregătindu-i pentru a deveni buni conducători ai colectivelor sportive din școlile unde vor funcționa.

Colectivul sportiv din S.M.T.C.F. trebue să fie model pentru toate colectivele sportive școlare din localitate. La ședințele sfatului colectivului trebue invitați să ia parte președinții de colective sportive școlare din localitate, pentru a învăța din metodele de lucru ale acestora și pentru a le populariza.

Activitatea în cadrul ședințelor de lucru ale colectivului sportiv, nu se desfășoară peste tot la fel cu activitatea obișnuită a unui colectiv sportiv, în care programul de lucru al fiecărei secții trebue să țină seama de cele trei perioade ale antrenamentului — pregătitoare, fundamentală și de tranziție — puse în concordanță cu calendarul sportiv intern.

Spre deosebire de activitatea școlară, care se desfășoară în cadrul unui an, pe semestre, și în care curba de intensitate a muncii este în continuă creștere, înregistrând o scădere numai în timpul vacanțelor, activitatea în cadrul colectivului, desfășurată pe perioade, este în creștere în perioada pregătitoare, atinge intensitatea maximă în fundamentală, ca să scadă treptat în perioada de tranziție.

Timpul acestor perioade nu este același la toate ramurile sportive și variază dela un sport la altul.

Astfel, Secțiile de Atletism și Innot au perioade de tranziție în timpul iernii, în timp ce Secțiile de Gimnastică, Schi, etc. sunt în perioada fundamentală.

Planificarea activității în acest mod, rezultată pe de o parte din necesitatea asigurării unei pregătiri fizice multilaterale iar pe de altă parte din sarcinile antrenamentului stabilite pe perioade, ușurează munca de organizare, instruire și educare a secției.

Secțiile colectivelor sportive S.M.T.C.F. nu și-au organizat activitatea lor în funcție de calendarul sportiv intern la secția de sport respectivă, și nici pe perioada de antrenament — ci după împărțirea semestrului anului școlar, confundând activitatea din cadrul colectivului

cu activitatea şcolară. Este necesar ca dozarea efortului în cadrul unui an să corespundă cu activitatea competiţională rezultată din calendarul sportiv, iar sistematizarea mijloacelor de realizare a sarcinilor fiecărei perioade de antrenament să fie ştiinţifică.

Repartizarea elevilor pe secţii nu s'a făcut decât în puţine cazuri, ţinându-se seama de regulamentul de organizare şi funcţionare al colectivelor sportive din şcolile medii, de aptitudinile şi voinţa elevilor. Din această cauză se întâlnesc încă elevi care activează la 3 — 4 sau chiar mai multe secţii ale colectivului, fiind ţinuţi pe întreaga durată a anului şcolar, într'o permanentă perioadă fundamentală, trecând dela un sport la altul, fără a mai trece şi prin perioada de tranziţie sau pregătitoare. Această lipsă este cu atât mai mare cu cât membrii colectivului sportiv sunt în majoritate juniori care nu pot fi supuşi la un efort intens şi de durată, iar pe de altă parte se oferă elevilor un sistem greşit de organizare a activităţii.

Un model de repartizare şi activizare a elevilor în cadrul colectivului îl constitue exemplul şcolilor din Bucureşti şi Oraşul Stalin în opoziţie cu colectivele din Tg. Mureş şi Timişoara (care constitue exemple negative).

Activitatea colectivului sportiv nu a fost obiectul unei preocupări permanente a cercului pedagogic al profesorilor de specialitate, a consiliului pedagogic şi a organizaţiei de U.T.M. din şcoală, ea fiind lăsată în întregime în seama profesorului responsabil cu organizarea şi îndrumarea colectivului şi a sfatului colectivului.

Problemele care trebue rezolvate de colectivul sportiv sunt complexe şi cer, în multe cazuri, luarea unor hotărîri care depăşesc posibilităţile de rezolvare pe care le are sfatul colectivului şi profesorul coordonator şi cer neapărat sprijinul Direcţiei şcolii, al consiliului sau a cercului pedagogic al profesorilor de specialitate.

Acest lucru a fost interpretat just de S.M.T.C.F. Oraşul Stalin şi Tg. Mureş fiind neglijat de celelalte colective.

Activitatea colectivelor sportive trebue să fie o preocupare permanentă a organizaţiei U.T.M. din şcoală iar sprijinul pe care acesta trebue să-l dea colectivului trebue să fie efectiv, nu numai formal.

Colectivul sportiv nu a fost folosit totdeauna ca un mijloc de stimulare al elevilor la învăţătură, uitându-se faptul că aceasta este prima sarcină a elevului.

Deşi regulamentul de organizare al colectivului sportiv ridică dreptul de participare la şedinţele de antrenament şi concursuri al elevilor cu note slabe la învăţătură, şcolile nu au aplicat întotdeauna această regulă, mai ales atunci când a fost vorba de vârfurile sportive, contribuind prin aceasta la o agravare a situaţiei şcolare a elevilor şi neînţelegând că oprindu-i dela activitatea sportivă ar fi dat un sprijin efectiv în îndreptarea situaţiei lor la învăţătură. Astfel s'a procedat cu Iuliana Bănete, Marchiţiu Victor, dela S.M.T.C.F Bucureşti, Kadar Ştefan dela S.M.T.C.F. Tg. Mureş etc.

Imbinarea în mod armonios a activităţii sportive cu dragostea

pentru învăţătură trebue să fie o sarcină permanentă a colectivului sportiv din Şcolile Medii Tehnice de Cultură Fizică.

Menirea colectivului sportiv este deasemeni de a ridica continuu nivelul politic şi cultural al sportivilor. Atenţia colectivelor sportive S.M.T.C.F. nu a fost îndreptată în spre acest sector de activitate, ci s'a limitat la problemele muncii de instruire sportivă, la activitatea de pe terenul de sport.

Din acest punct de vedere conducătorii colectivelor sunt datori să ducă şi o muncă educativă care să rezolve problemele de comportare a elevilor la întreceri, în viaţa de toate zilele, în producţie, angrenarea elevilor în muncă voluntară pentru construirea bazelor sportive, invitarea preşedinţilor colectivelor sportive din alte şcoli la şedinţele de analiză a muncii, la şedinţele de antrenamente, etc. Toate aceste acţiuni trebue făcute în mod organizat şi conştient de către fiecare colectiv.

Un exemplu pozitiv în acest sens poate fi furnizat de activitatea colectivului sportiv al S.M.T.C.F. din Timişoara, care a prestat un număr de peste 6.000 ore voluntare de muncă pentru amenajarea halei de sport, organizând brigăzi de lucru formate din elevi.

Colectivul sportiv din S.M.T.C.F. urmând exemplul colectivelor de acelaş fel din U.R.S.S. trebue să devină un element preţios de educaţie în şcoală, ajutând pe elevi să muncească mai bine; el trebue să devină un sprijin al şcolii în ridicarea nivelului la învăţătură, un mijloc important al educaţiei comuniste, al pregătirii multilaterale şi un mijloc de fortificare a organismului, pregătind tineretul pentru activitatea de înaltă productivitate şi pentru apărarea scumpei noastre patrii Republica Populară Română.

Discuţii

Planificarea muncii de educaţie fizică în învăţământul superior

Educaţia fizică în învăţământul superior reprezintă o parte integrantă a educaţiei multilaterale a studenţilor noştri.

Această activitate este subordonată, în mod firesc, conţinutului educativ orientat în vederea realizării educaţiei comuniste şi creerii cadrelor calificate, necesare construirii socialismului.

In Uniunea Sovietică, educaţia fizică a fost introdusă ca parte integrantă a întregului plan de învăţământ superior, încă din anul 1929 printr'un decret al Guvernului Sovietic.

Comitetul Central al Partidului Comunist al Uniunii Sovietice a trasat ca sarcini Ministerului Instrucţiunii Superioare să îmbunătăţească organizarea educaţiei fizice a studenţilor, acordându-se o deosebită atenţie activităţii de pregătire a aspiranţilor G.T.O., desfăşurării muncii în colectivele sportive şi educării şi creşterii tinerelor cadre sportive. Drept o consecinţă a îmbunătăţirii nivelului de pregătire fizică a studenţilor apare necesitatea introducerii gradului II al Complexului G.T.O. ca normă de promovare a anului şcolar.

In ţările capitaliste nici nu poate fi vorba de educaţie fizică încadrată în programul Institutelor de Invăţământ Superior. Această activitate se desfăşoară numai pe linia diferitelor cluburi profesioniste care imprimă activităţii de educaţie fizică amprentele caracteristice societăţii capitaliste ca rasism, vedetism, afacerism, etc.

In ţara noastră, folosind experienţa Uniunii Sovietice şi sub directa îndrumare a Partidului, s'a introdus pentru prima dată în 1950 educaţia fizică în Planul de Invăţământ al Institutelor Superioare, constituindu-se astfel o nouă verigă în sistemul nostru de educaţie fizică.

In felul acesta a fost rezolvată o situaţie nefirească care stagna desvoltarea sistemului nostru de educaţie fizică.

Astăzi analizând doi ani de activitate ne putem da seama de importanţa acestei probleme şi totodată de realizările în domeniul ei.

In faţa activităţii de educaţie fizică în învăţământul superior stau următoarele sarcini :

1. Întărirea sănătății și desvoltarea fizică multilaterală pe baza complexului G.M.A.

2. Educarea obișnuinței de a practica în mod sistematic sportul și ridicarea nivelului măestriei sportive.

3. Formarea de cunoștințe metodice și deprinderi, necesare pentru a deveni instructori voluntari și arbitri.

4. Inițierea studenților în problemele controlului medical.

Din aceste sarcini trebue să reținem că:

a) Spre deosebire de învățământul mediu, sarcinile ce stau în fața educației fizice în învățământul superior sunt axate pe o pregătire tehnică ridicată.

b) Trebue urmărit, ca unul din factorii centrali, lărgirea pregătirii pedagogice, pentru ca viitoarele cadre să poată aplica cunoștințele căpătate în sectorul de muncă unde vor activa.

c) Trecerea normelor complexului G.M.A. trebue să stea la baza activității; trecerea cu succes a normelor ne confirmă calitatea muncii asistentului.

Educația fizică în învățământul superior se desfășoară prin următoarele forme de activitate:

— activitatea cursului obligatoriu pentru anii I, II;
— activitatea cursului facultativ pentru anii I, II, III, etc.;
— colectivul sportiv.

Datorită acestor forme variate de activitate, lecția în învățământul superior, ca formă de bază a organizării muncii didactice de educație fizică, poate avea două aspecte:

a) Lecții de pregătire fizică generală (în cadrul orelor de curs obligatoriu).

b) Lecții de perfecționare sportivă (în cadrul cursului facultativ și a secțiilor Colectivului Sportiv).

Ca rezultat al procesului de educație fizică din cursul obligatoriu, studenții trebue să obțină insigna G.M.A. gradul II, fapt care arată clar orientarea cursului obligatoriu în spre o pregătire fizică generală.

In timp ce, după cum am văzut, la cursul obligatoriu căutăm să înarmăm studenții cu cunoștințe elementare din toate ramurile educației fizice, la cursul facultativ tindem să orientăm oamenii în spre specializare, în spre clasificarea sportivă.

Pentru ca munca de educație fizică în învățământul superior să decurgă în bune condițiuni, trebue să se acorde o deosebită importanță sistematizării și planificării materialului ce trebue predat studenților. Astfel, asistentul trebue să țină seama de documentele de planificare trimise de Comitetul pentru Învățământul Superior, ca:

1. Planul de studii.

2. Programa de studii, pe baza cărora trebue să se întocmească următoarele documente:

a) planul anual general de activitate al catedrei de educație fizică;
b) programul de lucru;
c) conspectul lecției.

Pentru întocmirea acestor documente de planificare am folosit formele de planificare a activităţii de educaţie fizică din Institutele de Învăţământ Superior din Uniunea Sovietică, adaptându-le la specificul condiţiilor de desfăşurare a activităţii de educaţie fizică din Institutele de Invăţământ Superior din ţara noastră.

In mod normal, în Institutele de Invăţământ Superior cursurile încep la 1 Septembrie şi se termină pe data de 15 Iunie.

Această perioadă de timp reprezintă un număr de 38 săptămâni, excluzându-se perioada vacanţei de iarnă dintre 15 — 28 Ianuarie adică 2 săptămâni.

Din aceste 38 săptămâni 19 revin semestrului I şi 19 semestrului al II-lea.

Cursul obligator de educaţie fizică în Institutele de Invăţământ Superior se desfăşoară în volumul a 2 ore săptămânal, cuprinse în cadrul unei lecţii, care durează 90 minute.

Prin urmare, în institutele care îşi încep cursurile normal, adică la 1 Septembrie, în semestrul I, vom avea în planul de studii prevăzute 19 lecţii de educaţie fizică, iar pe întregul an şcolar 38 lecţii, adică 76 ore.

In institutele care din diferite motive încep cursurile la 15 Septembrie volumul lecţiilor de educaţie fizică de pe semestrul I se va reduce la 17, adică 34 ore, iar pe întregul an şcolar 36 lecţii, adică 72 ore.

Pentru cei doi ani de studiu, prevăzuţi la cursul obligator pentru un institut care-şi începe normal cursurile, rezultă 152 ore.

In afară de cele 76 ore prevăzute pentru fiecare an de studii din cursul obligator se mai adaugă încă un număr de 10 ore de înnot în fiecare an. Aceste ore de înnot vor fi prevăzute în planul de studii în regiunile unde condiţiile climaterice şi materiale permit efectuarea lor.

Lecţiile de înnot vor fi organizate în afara orelor de educaţie fizică din cadrul cursului obligatoriu, în timpul liber al studenţilor. Se va putea asigura în acest fel pregătirea şi trecerea normelor de înnot din complexul G.M.A., chiar în cadrul cursului obligatoriu.

Aceste 76 ore dintr'un an de studii sunt repartizate în cadrul planului de studii (vezi anexa A din pagina 49).

Din planul de studii prezentat mai sus rezultă un număr de 6 ore teoretice pentru fiecare an de studii din cursul obligator.

Aceste 6 ore vor fi efectuate în trei lecţii repartizate astfel : prima la începutul anului şcolar, a doua la începutul celei de a doua etape din primul semestru, care coincide cu încetarea activităţii de pe stadion şi începerea activităţii în sală, iar a treia va încheia activitatea primului semestru.

In anul I lecţiile teoretice tratează educaţia fizică ca parte integrantă a educaţiei comuniste, subiect tratat şi la deschiderea anului şcolar ; în a doua şedinţă se va trata problema educaţiei fizice în învăţământul superior în ţara noastră ; iar în cea de a treia şedinţă se vor da noţiunile de bază în legătură cu efectuarea controlului medical în educaţia fizică.

ANEXA A

PLANUL DE STUDII PENTRU CURSUL OBLIGATORIU

Nr. crt.	OBIECTELE	Anul I	Anul II	TOTAL ORE
	I. *Teoria*			
1	Bazele generale ale teoriei educației fizice a) Sistemul nostru de educație fizică în institutele de învățământ superior.	4	—	4
	b) Structura organizatorică a mișcării noastre de cultură fizică. c) Gimnastica, jocurile, sporturile și turismul în sistemul nostru de educație fizică.	—	4	4
	d) Controlul medical în educația fizică.	2	—	2
	e) Despre gimnastică igienică.	—	2	2
2	II. *Practica* Gimnastic și jocuri.	22	22	44
3	Atletism.	40	40	80
4	Schi.	8	8	16
5	Innot.	10	10	20
		86	86	172

GRAFICUL PLANULUI PROCESULUI DE

SEMESTRUL I

Anul de studii	Obiectele	Nr. orelor din planul de studii	Lunile	Septembrie				Octombrie				Noembrie					De-
			Săpt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I	Teoria	6		2									2				
	Gimnastică şi Jocuri	22												2	2	2	2
	Atletism	40			2	2	2	2	2	2	2	2					
	Schi	8															
	Total = 76 ore																
II	Teoria	6		2									2				
	Gimnastică şi Jocuri	22												2	2	2	2
	Atletism	40			2	2	2	2	2	2	2	2					
	Schi	8															
	Total = 76 ore																

INSTRUIRE PENTRU CURSUL OBLIGATORIU

ANEXA B.

					SEMESTRUL II																		
cembrie			Ian.		Februarie				Martie				Aprilie				Mai					Iunie	
15	16	17	18	19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
				2																			
2	2	2	2						2	2	2												
												2	**2**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
					2	2	2	2															

				2																			
2	2	2	2						2	2	2												
												2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
					2	2	2	2															

In anul II, în prima lecţie se va trata „Despre gimnastica, jocul, sportul şi turismul în sistemul nostru de educaţie fizică"; în lecţia a doua se va vorbi despre structura organizatorică a mişcării noastre de cultură fizică şi sport, iar în lecţia a treia se vor trata noţiunile fundamentale în legătură cu metodica alcătuirii lecţiei de educaţie fizică, precum şi problema gimnasticii igienice.

Cele 70 de ore practice, prevăzute în planul de studii au ca sarcină continuarea activităţii de educaţie fizică din învăţământul mediu pe o treaptă superioară.

In urma celor 660 ore de educaţie fizică, efectuate de elevi începând din învăţământul elementar până în învăţământul superior pregătirea tehnică a studenţilor trebue să fie îndreptată spre trecerea normelor gradul II a complexului G.M.A., şi spre clasificarea sportivă.

Pentru a se asigura o cât mai corectă pregătire fizică generală a studenţilor, conţinutul lecţiilor practice va cuprinde elemente din gimnastică, jocuri sportive, atletism, schi şi înnot.

Folosirea elementelor din cadrul acestor discipline trebue să asigure la sfârşitul celor doi ani de curs obligatoriu, obţinerea însignei G.M.A., gradul II.

Pentru cei care intră în Institutele de Invăţământ Superior fără insigna G.M.A., gradul I, se va cere la sfârşitul anului II al cursului obligatoriu, obţinerea insignei G.M.A. gradul I şi trecerea unui număr de norme din G.M.A., gradul II.

Realizarea acestor sarcini necesită o justă repartizare a materialului prevăzut în programa de studii pentru fiecare disciplină în parte, pe baza graficului planului de studii, (anexa B din paginile 50 şi 51).

a) Condiţiile materiale
b) Condiţiile climaterice.

In graficul planului de studii pentru cursul obligatoriu arătat mai sus, vom întâlni gruparea disciplinelor prevăzute în programa de studii în funcţie de condiţiile de lucru, determinate de condiţiile climaterice.

Nu trebue însă să se piardă din vedere că în metodica alcătuirii lecţiilor, aceste discipline vor apărea armonios îmbinate, accentuându-se pentru fiecare etapă una din ele, caracterul general al lecţiilor fiind în funcţie de rezolvarea sarcinii pregătirii fizice generale.

In prima etapă cuprinsă între 1 Septembrie şi a doua săptămână din Noembrie, perioadă în care este posibilă activitatea în aer liber, elementul dominant în metodica alcătuirii lecţiilor vor fi probele de atletism. Aceste probe vor fi cele prevăzute în programa de studii la capitolul atletism.

In ultima parte a acestei etape accentul în cadrul lecţiilor va cădea pe desvoltarea rezistenţei, în marşuri şi alergări în teren variat sub formă de crosuri, avându-se în vedere participarea în massă la crosul „Să întâmpinăm 7 Noembrie".

Deci sarcinile planificate în această etapă vor avea un conținut bogat în elemente de atletism fără a se cădea în greșala de a omite din cadrul acestor lecții elemente din gimnastică și jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive.

Totuși, în metodica alcătuirii acestor lecții, se poate merge pe linia unei singure discipline, numai în cazul în care avem un colectiv cu un nivel de pregătire ridicat.

In cazul când lucrăm cu un colectiv care nu are încă o temeinică pregătire fizică generală, nu putem merge pe linia specializării, lecțiile trebuind să cuprindă elemente din toate disciplinele, precum am arătat mai sus.

In tot timpul desfășurării activității în aer liber se va urmări în cadrul lecțiilor, modul în care studenții reușesc să treacă normele de control prevăzute în programul de lucru; acest lucru va da asistentului posibilitatea de a urmări continuu creșterea nivelului calitativ al pregătirii fizice generale a studenților.

Acest lucru va permite continua desfășurare a activității planificate, fără a fi necesar să se sacrifice un număr de ore la sfârșitul fiecărei perioade pentru a se trece normele de control.

Acest principiu rămâne valabil și pentru celelalte etape din cursul anului școlar.

Următoarea etapă ar putea fi cuprinsă între a doua jumătate a lunii Noembrie și a doua jumătate a lunii Ianuarie, respectiv până la vacanța de iarnă.

Dacă condițiile atmosferice nu mai permit lucrul în aer liber, se va începe activitatea în sală.

In metodica alcătuirii lecțiilor pentru această a doua etapă se va introduce un bogat conținut de elemente din gimnastică și jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive.

Conținutul acestei etape în regiunile de șes și în regiunile lipsite de zăpadă, sau acolo unde nu sunt condiții de organizare a lecțiilor de schi, se va prelungi și după vacanța de iarnă, până la sfârșitul lunii Martie, după cum reese din graficul planului de studii.

In regiunile în care se pot organiza lecții de schi, orele din luna Februarie vor fi repartizate pentru însușirea elementelor de bază din această disciplină.

In cea de a treia etapă care începe în primele zile ale lunii Aprilie și ține până în a doua jumătate a lunii Iunie, adică până în perioada examenelor din sesiunea Iunie, se va relua activitatea în aer liber.

Metodica alcătuirii lecțiilor în această etapă este asemănătoare celei din prima etapă.

La începutul acestei etape sarcinile lecțiilor vor cuprinde elemente de marș și alergare pe teren variat sub formă de crosuri.

Pentru ca activitatea asistentului de educație fizică să se desfășoare în bune condiții, el trebue să-și alcătuiască programe de lucru pentru fiecare grupă de studenți.

PROGRAM DE LUCRU

Semestrul	Nr. ore	Impărţirea schematică a materialului din programa de studii	Norme de control
I	24	*Gimnastica* 1. *Exerciţii de front şi ordine.* Aliniatul A. şi B. în întregime, C. Adunare în linie pe unul şi două rânduri. 2. *Formaţii de marş.* A se cunoaşte şi executa următoarele: Prin flanc câte 1, câte 2, coloane de marş cu rânduri de câte 4 şi 5. 3. *Formaţii de lucru.* Coloane de gimnastică în formă de şah. 4. *Deplasarea din mers şi alergare.* Cu ocolire în semicerc — întoarceri în dreapta — stânga împrejur. 5. *Exerciţii de atenţie.* Din mers şi alergare la diferite semne convenţionale, opriri în poziţie — ghemuit, în genunchi culcat. Din alergare marcarea pe pasul al patrulea — trei — patru. 6. *Exerciţii pregătitoare.* Cu rezistenţa tovarăşului şi cu băncile de gimnastică — târîş, după Regulamentul G.M.A. — Atârnări prin diferite apucări la paralele. 7. *Echilibru.* Deplasarea în mers şi alergarea pe banca de gimnastică — înainte şi lateral, — deplasări pe muchia îngustă cu trecere peste diferite obstacole şi cu transport de greutăţi. 8. *Exerciţii de tracţiune.* Lupta indiană — pe echipe lanţ de braţe, — tracţiune laterală — din şezând depărtat, — talpă în talpă de mâini apucat. 9. *Exerciţii de împingere.* Impingere cu sprijin reciproc la umăr, — împingeri scurte în palme din poziţia stând cu vârfurile apropiate, — lupta cocoş. 10. *Combinări de exerciţii.* De târîş, cătărare, echilibru, tracţiuni sub formă de ştafetă. 11. *Paralele.* Cunoaşterea poziţiilor fundamentale de apucare, sprijin şi atârnat, — la capătul paralelelor sărituri cu sprijin prin balans, — din sprijin depărtat şezând cumpăna pe un genunchi şi coborîre laterală — din depărtat şezând răsturnare înainte îndepărtat şezând — coborîre prin săritură din şezând pe o coapsă în afară.	— G.M.A., Gr. I. Exerciţii tip-înviorare. — Sărituri în adâncime de pe lada cu 5 cutii. — Paralele din depărtat şezând răsturnat înainte îndepărtat şezând. — Echilibru — mers pe muchia îngustă cu transportul unui tovarăş.

ANEXA C

PENTRU CURSUL OBLIGATOR

Semestrul	Nr. ore	Împărțirea schematică a materialului din programa de studii	Norme de control
		12. *Sărituri la ladă.* Din alergare cu trecerea peste ladă transversal la două cutii prin păşire. Cu păşirea pe ladă la 3 cutii, cu oprire şi săritură la adâncime. Sărituri în călare pe ladă în lungime la 4 cutii. Săritură laterală cu sprijin pe un braț la ladă cu 4 cutii. Săritura din alergare, cu oprire pe ladă şi săritura în adâncime la lada cu 5 cutii.	
		Atletism	
	14	1. *Tehnica startului.* Din picioare şi de jos. Executarea comenzilor de start. Cunoaşterea tehnicii. Alergări tropotite şi lansate, finişul, svâcnirea spre firul de sosire. Tehnica alergării pe teren variat şi pregătirea pentru crosul 7 Noembrie. Perfecționarea tehnicii în vederea trecerii normei G.M.A.—Gr. I sau Gr. II la loc.	— 100 m. — Cros 3000 m. — Aruncarea grenadei.
		2. *Tehnica aruncării grenadei.* Cunoaşterea tehnicii elanului la aruncarea grenadei. Aruncarea grenadei la distanță cu ținuta.	
		3. *Săritura în înălțime.* Insuşirea corectă a tehnicii săriturii prin păşire. Perfecționarea tehnicii săriturii în înălțime în vederea pregătirii pentru trecerea normei G.M.A — Gr. I sau Gr. II.	
		Jocuri pregătitoare	
	2	— Insuşirea tehnicii corecte a pasării mingii de baschet de pe loc, din mers, din săritură, cu o mână şi cu ambele mâini, de jos, din lateral, dela umăr, de deasupra capului.	— Conducerea mingii de baschet şi aruncare la coş.
		— Tehnica driblingului în linie dreaptă-oblică cu pasare la coechipier.	
		— Cunoaşterea tehnicii aruncării mingii la coş, de pe loc şi din mers.	

La alcătuirea programului de lucru, asistentul va trebui să ţină seama de următorii factori :

a) Nivelul de pregătire fizică al studenţilor.
b) Condiţiile materiale din Institutul respectiv.
c) Condiţiile climaterice.
d) Programa de studii.

Pentru grupele de studenţi din anul II alcătuirea programului de lucru se face pe baza evidenţei normelor înregistrate în anul precedent.

Pentru grupele de studenţi din anul I asistentul poate organiza, în cadrul primelor lecţii dela începutul anului şcolar, trecerea anumitor norme de control care îl vor ajuta să cunoască nivelul de pregătire fizică generală a studenţilor, permiţându-i în acelaş timp să alcătuiască şi grupele medicale, după indicaţiile programei de studii.

De o mare importanţă în munca asistentului de educaţie fizică cu studenţii pentru reuşita procesului de educaţie fizică, sunt cadrele ajutătoare.

Cadrele ajutătoare sunt formate de către asistent, dintre studenţii care fac parte din grupa medicală slabă.

Pregătirea cadrelor ajutătoare reprezintă o sarcină permanentă pentru asistentul de educaţie fizică, fapt pentru care el va fixa un număr de ore de consultaţii, în care se face instructajul necesar acestora.

Este clar că asigurarea unui just proces pedagogic necesită o cât mai temeinică cunoaştere a colectivului respectiv şi o justă adaptare a mijloacelor folosite la particularităţile individuale. De aci rezultă necesitatea alcătuirii programului de lucru, pentru fiecare grupă de studenţi.

Acest program de lucru, pentru o grupă de studenţi din anul I care nu sunt purtători ai insignei G.M.A. gradul I şi care au dovedit un nivel mediu de pregătire în trecerea normelor de control dela începutul anului şcolar, poate avea următorul conţinut în vederea trecerii normelor de control fixate pentru sfârşitul semestrului I, ca o primă etapă pentru rezolvarea sarcinilor propuse în anul şcolar respectiv, (anexa C din paginile 54 şi 55).

Pentru a se asigura continuitatea procesului instructiv-educativ din cadrul lecţiilor de educaţie fizică, pe calea către atingerea măestriei sportive, prin trecerea normelor de clasificare prevăzute în regulamentul clasificării sportive, găsim în programa de studii pentru învăţământul superior, alături de cursul obligatoriu, cursul facultativ pe linia secţiilor pe ramuri de sport.

Infiinţarea acestor secţii în cadrul cursului facultativ se face în funcţie de posibilităţile materiale ale Institutului, de specificul geografic al regiunii, etc.

Inscrierea studenţilor la cursul facultativ într'una din secţiile pe ramuri de sport, se face prin adeziunea voluntară, aceasta nefiind în funcţie de anul în care studiază respectivul student şi de îndeplinirea anumitor cerinţe pe scara perfecţionării sportive şi de durata cursului facultativ.

ANEXA D.

PLANUL DE STUDII – CURSUL FACULTATIV

Secția Gimnastică sportivă

Nr. crt.	OBIECTUL	Anii				
		I	II	III	IV	V
	I. *Teoria*					
	Bazele generale ale Educației Fizice:					
	a) Gimnastica în sistemul nostru de educație fizică	2	—	—	—	—
	b) Educația fizică parte integrantă a educației comuniste	—	2	2	—	—
1	*c*) Sportul în U. R. S. S.	—	—	—	2	—
	d) Despre accidente și prevenirea lor . .	2	—	—	—	—
	e) Bazele generale ale antrenamentului . .	—	2	2	2	2
	f) Organizarea concursurilor sportive	2	2	2	—	—
2	II. *Practice*					
	Gimnastica sportivă	34	36	80	80	80
	Sporturi ajutătoare					
	a) Exerciții de front, ordine și desvoltare generală	10	10	16	16	16
	b) Atletism	12	12	16	18	16
3	*c*) Schi	—	—	8	8	6
	d) Innot	—	—	6	6	6
	e) Baschet	8	6	8	8	6
		70	70	140	140	132

GRAFICUL PLANULUI DE STUDII PENTRU O SECŢIE

Anul	Obiectele	Nr. de ore	Luni	Sept.				Oct.				Nov.				
			Săptăm.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
I	Teoria	6		2												2
	Gimnastică sportivă	34														
	Sporturi ajutătoare	30			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
II	Teoria	6		2												2
	Gimnastică sportivă	36														
	Sporturi ajutătoare	28			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
III	Teoria	6		2	2	2										
	Gimnastică sportivă	80					2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Sporturi ajutătoare	54		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
IV	Teoria	4		2	2											
	Gimnastică sportivă	80				2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Sporturi ajutătoare	56		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
V	Teoria	2		2												
	Gimnastică sportivă	80			2	2	2	2	2			2	2	2	2	2
	Sporturi ajutătoare	54		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Total ore 556															

ANEXA E

DE GIMNASTICĂ A CURSULUI FACULTATIV

Dec.				Ian.	Febr.				Mart.				Aprilie				Mai				Iunie	
14	15	16	18	19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
																	2					
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2						
																		2	2	2	2	
																		2				
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					
																			2	2	2	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2												
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2								
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4						

Cursul facultativ are o durată de 3 — 4 — 5 ani, în funcţie de numărul anilor de studii din institutul respectiv.

Numărul orelor repartizate pentru cursul facultativ în programa de studii este reprezentat în volumul a 2 ore săptămânal pentru anii I şi II şi 4 ore săptămânal pentru anul III şi următorii, totalizând pentru 5 ani de curs facultativ un număr de 556 ore, repartizate pe ani, după cum rezultă din planul de studii pentru o secţie de gimnastică sportivă, arătat mai jos.

Caracterul lecţiilor din cursul facultativ este orientat către trecerea normelor de clasificare sportivă, (anexa D din pag. 57).

Asistentul, în cadrul colectivului de catedră, fixează cerinţele şi normele corespunzătoare pentru fiecare an de curs facultativ.

Astfel ar putea fi luate drept norme, pentru anul I de curs facultativ, îndeplinirea cerinţelor de clasificare categoria III ; pentru anul II şi III categoria a II-a de clasificare iar pentru anii IV şi următorii categoria I.

La fel ca şi în cadrul cursului obligatoriu, repartizarea conţinutului programei de studii pentru cursul facultativ se va face în funcţie de numărul de ore prevăzut în planul de studii, distribuit pe perioadele de antrenament după cum rezultă din graficul planului de studii (anexa E din pag. 58-59).

La partea teoretică din planul de studii se vor da noţiuni în legătură cu locul pe care-l ocupă disciplina respectivă în sistemul nostru de educaţie fizică ; despre istoricul şi evoluţia sportului respectiv în R.P.R. şi U.R.S.S. ; despre bazele generale ale antrenamentului în ramura sportivă respectivă ; despre organizarea concursurilor sportive incluzând şi problemele de arbitraj precum şi despre accidente şi prevenirea lor, repartizate după cum reiese din planul de studii.

La partea practică sunt prevăzute lecţii cu un conţinut axat pe problemele de specializare în disciplina sportivă respectivă precum şi sporturi ajutătoare.

Raportul dintre numărul de ore acordat disciplinei respective şi cel al numărului de ore repartizat pentru sporturile ajutătoare, variază în funcţie de anul cursului facultativ.

Astfel, pentru a se asigura o specializare pe baza pregătirii multilaterale, în anul I şi II, în prima etapă cuprinsă, între 1 Septembrie şi ultima săptămână din luna Noembrie, sunt prevăzute lecţii cu conţinut bogat în elemente din sporturile ajutătoare. Etapa a II-a care conţine lecţii de gimnastică sportivă este cuprinsă între începutul lunii Decembrie şi sfârşitul lunii Aprilie, va cuprinde lecţii în care se pune un puternic accent pe specializare în disciplina sportivă respectivă. Etapa a III-a cuprinsă între prima săptămână a lunii Mai şi sfârşitul anului şcolar, prin conţinutul lecţiilor se poate asemăna cu perioada de tranziţie din cadrul secţiei colectivului sportiv.

Pentru anul III şi următorii, numărul orelor se dublează reflectând o armonioasă îmbinare între specializare şi pregătirea multilaterală, asi-

ANEXA F.

PROGRAM DE LUCRU PENTRU LECȚIA DE GIMNASTICĂ A CURSULUI FACULTATIV AN I STUDENȚE

Semestrul	Nr. de ore	Repartizarea schematică a materialului din programa de studii	Norme de control
		Gimnastica acrobatică	
		Rostogolirea înainte, înapoi, lateral. Cumpănă pe un genunchi din rostogolire înapoi-piruete de pe loc și în deplasare cu avântul unui picior-rostogolire înapoi, jumătate sfoară-cumpănă pe un picior — stând pe omoplați — podul de jos.	Executarea exercițiului de categoria III până la cumpănă pe un picior (inclusiv).
		Bârnă	
		Urcare din sprijin în stând. Urcare în călare și prin balans în sprijin ghemuit. Pași, întoarceri — Cumpănă pe un genunchi. Mișcări din brațe și picioare din mers. Sărituri de pe bârnă cu extensie.	Din stând-urcare în călare. Ridicare pe bârnă prin sprijin pe un picior înapoi. Mers înainte cu mișcări de brațe, întoarcere 90°. Coborîre cu extensie.
		Paralele inegale	
		Urcare prin atârnare pe bara de sus cu sprijinirea tălpilor pe bara de jos, în extensie, șezând pe bara de jos. Diferite cercuri și încrucișări de picioare deasupra barei de jos cu apucare de bara de sus. Din atârnat culcat pe bara de jos cu apucare de cea de sus, urcare prin întoarcere în șezând pe o coapsă pe bara de jos. Din șezând pe o coapsă echer. Din șezând pe o coapsă săritură cu întoarcere.	Urcare prin atârnare de bara de sus în sprijin extins pe bara de jos. Din atârnat culcat pe bara de jos cu apucare de cea de sus urcare prin întoarcere în șezând pe o coapsă pe bara de jos. Coborîre cu extensie și întoarcere 180°.
		Inele	
		Învățarea corectă a luării elanului în legănare. Legănare înainte, înapoi, întoarceri 180°. Coborîre prin săritură înapoi cu extensie.	Legănare înainte, înapoi, legănare înainte cu ridicarea picioarelor. Coborîre cu extensie înapoi.
		Bară fixă	
		Executarea corectă a pozițiilor de atârnat, agățat, cățărat, în sprijin. Urcare în sprijin prin săritură — din sprijin trecerea unui picior peste, în sprijin călare. Din sprijin călare, coborîre prin sprijin plutitor.	Urcare în sprijin prin săritură, trecerea unui picior peste, în sprijin călare, ducerea aceluiași picior peste, înapoi în sprijin. Coborîre prin sprijin plutitor

Semestrul	Nr. de ore	Repartizarea schematică a materialului din programa de studii	Norme de control
		Sărituri cu sprijin la capră	
		Învățarea corectă a elanului. Executarea corectă a bătăii pe trambulina neelastică. Săritura pe genunchi pe aparat-coborîre prin săritură cu extensie. Săritură printre mâini cu picioarele îndoite.	Săritura printre mâini cu picioarele îndoite.
		Sporturi ajutătoare	
		Exerciții de front, ordine și desvoltare generală. Învățarea pozițiilor de plecare, mers gimnastic, pas de defilare, întoarceri din mers. Deplasări în figuri.	
		Atletism	
		Alergare pe teren variat, alergare pe distanțe scurte. Săritura în lungime — aruncarea greutății.	
		Baschet	
		Deplasarea cu mingea în dribling din mers și din alergare — Pasarea mingii cu ambele mâini și cu o mână, de pe loc, din mers și din alergare. Aruncarea la coș de pe loc.	
		Innot	
		Sărituri în apă din alergare. Startul de pe loc. Coordonarea mișcărilor brațelor cu respirația la înnotul brasse.	
		Schi	
		Mersul pe schi pe teren plat 500 m.	

gurându-se îndeplinirea cerințelor ridicării nivelului măestriei sportive în disciplina sportivă respectivă.

Acest lucru rezultă foarte clar din graficul planului de studii prezentat pentru o secție de gimnastică sportivă a cursului facultativ.

După cum am văzut, activitatea în cadrul cursului facultativ se desfășoară în secții pe ramuri de sport.

Fiecare secție poate cuprinde un număr de 25—30 studenți, aceștia fiind repartizați pe echipe sau grupe după specificul disciplinei respective.

Pentru o cât mai bună asigurare a desfășurării activității din cadrul secțiilor cursului facultativ, studenții sunt împărțiți pe grupe după nivelul de pregătire fizică generală al fiecăruia.

Astfel vom avea :

— grupa începători ;
— grupa avansați și
— grupa perfecționați.

Programul de lucru pentru o secție pe ramură de sport, a cursului facultativ care se găsește cuprins în anexa F din paginile 61 — 62, se alcătuește ținând seama de :

— programa de studii a cursului facultativ pentru anul respectiv ;
— de gradul de pregătire fizică generală a studenților din secții ;
— de planul de studii ;
— de sarcinile propuse la începutul activității pentru anul respectiv a cursului facultativ.

Programul de lucru arătat mai sus este alcătuit pentru o secție de gimnastică sportivă, pentru o grupă din anul I, pentru trecerea normelor de categoria a III-a clasificare sportivă la cele 6 probe.

Pentru a verifica, la diferite etape ale antrenamentului, gradul de însușire a materialului predat, s'au stabilit diferite norme de control.

Aceste norme de control constau fie din anumite părți ale exercițiilor impuse de categoria a III-a, fie din anumite combinații de elemente incluse în exercițiile categoriei a III-a de clasificare sportivă.

ABONAMENTE
LA REVISTA CULTURA FIZICA ŞI SPORT

SE POT FACE LA URMĂTOARELE
CENTRE REGIONALE DE DIFUZARE A PRESEI:

Câmpu-Lung Moldovenesc	Str. 23 August 16
Botoşani	Cal. Naţională 322
Iaşi	Str. Republicii 7
Bacău	Str. N. Bălcescu 14
Bârlad	Str. Republicii 4
Galaţi	Str. Republicii 33
Focşani	Str. Mare 146
Constanţa	Str. I. V. Stalin 51
Călăraşi	Str. 7 Noembrie 42
Buzău	Str. Republicii 16
Ploeşti	Str. M. Cogălniceanu 14
Piteşti	Str. Şerban Vodă 70
Roşiori de Vede	Str. Dunării 5
Râmnicul Vâlcea	Str. Tudor Vladimirescu 71
Craiova	Str. Lenin 46
Tg. Jiu	Str. Victoriei 50
Deva	Str. 23 August 2
Caransebeş	Str. Gh. Gheorghiu-Dej 19
Timişoara	Str. Engels 2
Sibiu	Str. I. V. Stalin 9
Arad	B-dul Republicii 70
Cluj	Piaţa Libertăţii 30
Oradea	B-dul Republicii 2
Oraşul Stalin	Str. Republicii 57
Baia Mare	Str. Libertăţii 6
Tg. Mureş	Piaţa Stalin 8
Bistriţa	Str. 13 Februarie 11

Preţul Lei 3.—

Taxa plătită în numerar, conform aprobării Ad-ţiei P. T. T. Nr. 83.516/1950